푸른 빈 배



월인越因 지음

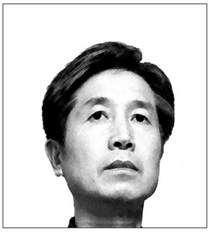
HERENOW
히어나우시스템

표지 그림 정은서

푸른 빈배

월인越因 지음

HERENOW
히어나우시스템



월인越因

'깨어있기'와 '자연에 말걸기'를 통해 자연친화적인 의식개발 프로그램을 운영하고 있다. '통찰력게임'을 보급중이다.

저서 : 《대승, 현상과 본질을 뛰어넘다上》
《깨어있기–의식의 대해부》
《관성을 넘어가기–감정의 대해부》
《죽음 속에도 봄이 넘쳐나네》
《주역–심층의식으로의 대항해》

월인越因은 '인연을 넘어서'라는 뜻입니다. 이 세상 만물과 우리 내면은 모두 '이것이 있음으로 해서 저것이 있다'는 인연법칙의 소산입니다. 서로가 서로의 원천이 되어주고 있지요. 그 어느 것도 변함없는 제1 원인인 것은 없습니다. 우스펜스키의 말대로 '미지未知가 미지를 정의하는' 현상이지요. 그것은 외부 물질세계와 내부 정신세계를 망라하여 모두 그렇습니다. 그런데 이렇게 서로가 서로의 존재를 의존하는 '인연'의 '뿌리 없음'을 보면 이제 인연을 넘어서게 됩니다. 인연의 파도를 넘어선 그곳에 근원의 물만이 있을 뿐입니다. 그의 모양은 이런 저런 파도로 가득하지만 모양을 넘어선 그곳엔 오직 아무런 모양도 없는 '물'만이 존재하는 것과 같습니다. 우리의 본성은 바로 이 인연의 세계를 넘어서 있습니다. 그래서 이러한 내용을 말하는 모든 이들을 대신해 월인越因이라 이름 하였습니다. 그 인연의 세계를 넘어 있는 곳을 향하여…

목 차

통찰

치유

일상

근원 탐구

머릿말

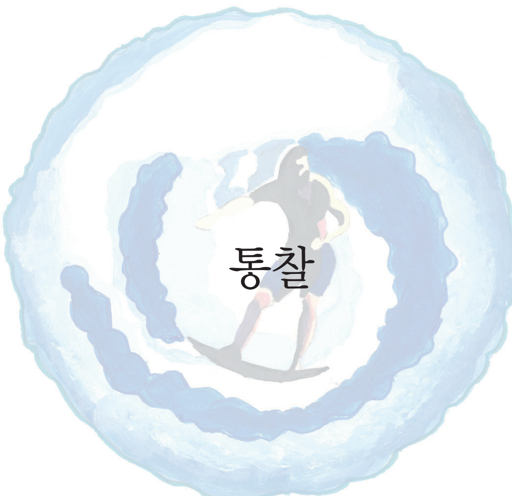
이 글들은 지난 몇년간 격월간 〈지금여기〉와 회원소식지에 게재된 권두언이나 짧은 단상을 모은 것입니다. 통찰, 치유, 일상, 근원 탐구의 네 분야로 나누었지만 이 네 가지는 모두 하나로 통하여 있습니다. 그것은 바로 우리의 삶이라는 것입니다. 삶 속에는 아픔이 있습니다. 그래서 치유가 필요합니다. 삶 속에는 무지가 있습니다. 그러므로 통찰이 요구됩니다. 삶 속에서 우리는 표면에 묶이는 일이 많습니다. 그러므로 근원을 잊어서는 안됩니다. 삶은 일상의 연속입니다. 따라서 일상의 귀함을 알아야 합니다.

그리고 최종적으로 우리 삶은 일상입니다. 일상 속에 그 모든 통찰의 깊이와 치유의 아름다움과 근원 탐구의 진실이 들어있습니다. 일상으로 돌아오기, 그것이 이곳의 모든 글이 말하는 핵심입니다. 일상은 위대한 진실이며, 그속에 모든 것이 있습니다.

2016년 12월 1일

지리산 修和基齋에서

월인



통찰

무한無限을 알아채기

마음은 맑은 '거울',
비추이는 대상에 따라,
스스로의 모습도 변한다.

초겨울의 푸른 창공,
그곳에 무한無限이 있으니,
무한을 '경험'하고 싶다면,
하늘을 보라.

그러나 무한이 되고자 한다면?…
무한 속으로 사라져 가야 하리,

무한마저 '비추지 않으면',
그곳엔 '거울'도 없으니…
그때 그대는 이미 무한이네.



삽화 정은서

손가락과 달 사이



손가락으로 달을 가리키면
아기는 손가락만을 본다.

달로 도약하기 위해 의식은
손가락과 달 사이의 텅 빈 공간을
가로질러 가야하는데,
아이의 의식은 그 빈 공간에서
길을 잃고 마는 것이다.

그는 헤매지 않기 위해
마음의 상相을 깃발삼아 가지만,
아, 진리에 있어, 모든 상은 장애가 되니…



그러므로 그 빈 공간,
의지할 것 없는 고독의 길을 통과해가야 하리…

삽화 정은서

지금여기를 '보기'

광활한 모래사장 위를 걸어가는데,

'뒤돌아' 볼 때만 발자국을 '볼' 수 있다.

그와 같이...

마음에서 일어나고 '경험'되는 모든 것도,

뒤돌아보아 '아는' 일종의 '과거'이다, 아무리 짧다 해도.

그렇다면 뒤돌아볼 수 없는 '지금여기'는

어떻게 가 닿을 수 있을까?

이 순간 찍히고 있는 발자국은...



채움과 비움

화려하고 자극적인 음악방송을 보다가,
TV를 끄고 먼 산을 바라본다.
산이 소란하다.

고요한 침묵 속에 있다가,
끊임없이 움직이며 뛰노는 아이를 본다.
역동적인 몸짓 속에 고요가 있다.

한번은 가득 차고,
한번은 텅 비는 것.
그것이 바로 삶의 '길道'
마음을 항상 채워놓지 말고, 또 늘 비우지도 않기를,
그 둘 사이를 나고(出) 드는(入) 것이 살아있음이니.

다만 채움과 비움은 현상일 뿐, 본성이 아님을 보는 것도 잊지 않고...


삽화 정은서

손지우손損之又損

경험을 통해,
어떤 사람은 지식을 만들고,
다른 사람은 통찰을 이룬다.

지식은 '내가 안다'는 느낌을 주며,
'나'를 공고히 하지만,

통찰은 '나'가 전체 속의 부분임을 보며,
'나'를 해체한다.

공고히 하면 그에 속박되고,
해체하면 자유롭게 '나'를 사용하게 되리…

의식적 생명 현상

생명,

그것은 호흡과 같이 우주와의 교류.
잠 속에선 느려지고 죽음 앞에 멈춘다.

대지를 떠난 씨앗이 열매되어 돌아오듯.
떠났다가(呼) 돌아오는(吸), 끊임없는 활동.

그러므로 물어보라,
그대 내면에 생명이 진행되고 있는가?

새로운 질문이 의식을 떠났다가,
통찰을 안고 심층에서 돌아오는,

탐구, 그 의식적 생명현상이!...



삽화 정은서

시간

어느 날 신께서
시간을 선물로 주셨네.
영원성 속에 묻혔다가 드디어,
나누어진 시간들을 맛보게 되었지.
갑자기 나타난 '나눌 수 있음', 그 분열 속에서
모든 것은 '명확해'졌네.
놀랍게도 일의 순서가 잡혔고,
이것 다음에 저것이 일어나는 '현상'에
눈은 휘황해졌지.

아, 그렇게 나타난 '나'는,
시간 이전, 그 무시간적 '영원'을
그리워하고 있네.
'너'와 '나'라는 분열이 생겨나기 전을…

살아있는 의식

생명이 있다는 것은 무엇일까?
인간에게 그것은 호흡이다.
그리고 호흡은 우주와의 교류, 주고받기이다.
공간을 향해 탄소를 내뿜고, 그로부터 산소를 들이마시는 것처럼,

그러한 우주적 교감인 호흡이 느려지면 잠이 되고,
잠 속에선 생명활동이 줄어든다.
나아가 그것이 멈추면 죽음에 이른다.

생명 활동은 또한, 계속되는 떠남과 돌아옴이다.
호기呼氣가 몸을 떠나고 흡기吸氣가 다시 내게 돌아오듯,
어미는 자식을 품에서 떠나보내고
자식은 성인이 되어 돌아와 어미를 돌본다.

씨앗은 발아하여 줄기와 꽃으로 대지를 떠났다가
더 큰 열매가 되어 대지로 귀향歸鄕하며,
새는 알을 깨고 둥지를 떠난 후
곧 더 커다란 어미새가 되어 돌아오듯이.

그와 같이 내면이 살아있다는 것은,
끊임없는 질문과 답의 호흡이다.
새로운 질문이 표면의식을 떠났다가,
심층의식에서 통찰을 일으켜 돌아온다.
그러한 내적인 탐구가 계속될 때,
그의 의식은 생생히 살아있는 것이다.
질문 없는 의식은 죽어있다.
탐구란, 질문과 답을 통해 의식을 살아있게 하는
의식적 호흡인 것이다.

그러므로 물어보라,
자기 내면의 의식이 생생히 살아 숨쉬고 있는가?

그렇다면 그 의식적 호흡을 통해,
의식자체의 근원인, 광활한 내면의 침묵이 발견되리...

느껴진다는 것

내면을 관찰하려는 순간,
그 마음이 '느껴'진다.
이것은 무엇을 의미할까?
…

붉은 한 마음 위에,
관찰자와 대상으로 분리되어
동시에 나타난 것.
그러나 그들은 모른다네,
자신이 자신을 보고 있음을…



삽화: 정은서

우리가 보는 현실



눈은 공 전체를 한눈에 볼 수 없다.

항상 보이지 않는 뒷면이 있기 때문이다.

그러나 마음은 볼 수가 있다. 시간과 기억이라는 수단을 통해…

우리의 눈은 극히 평면적이지만,

마음과 결합한 눈은 입체적이다.

그러나 항상 기억하라,

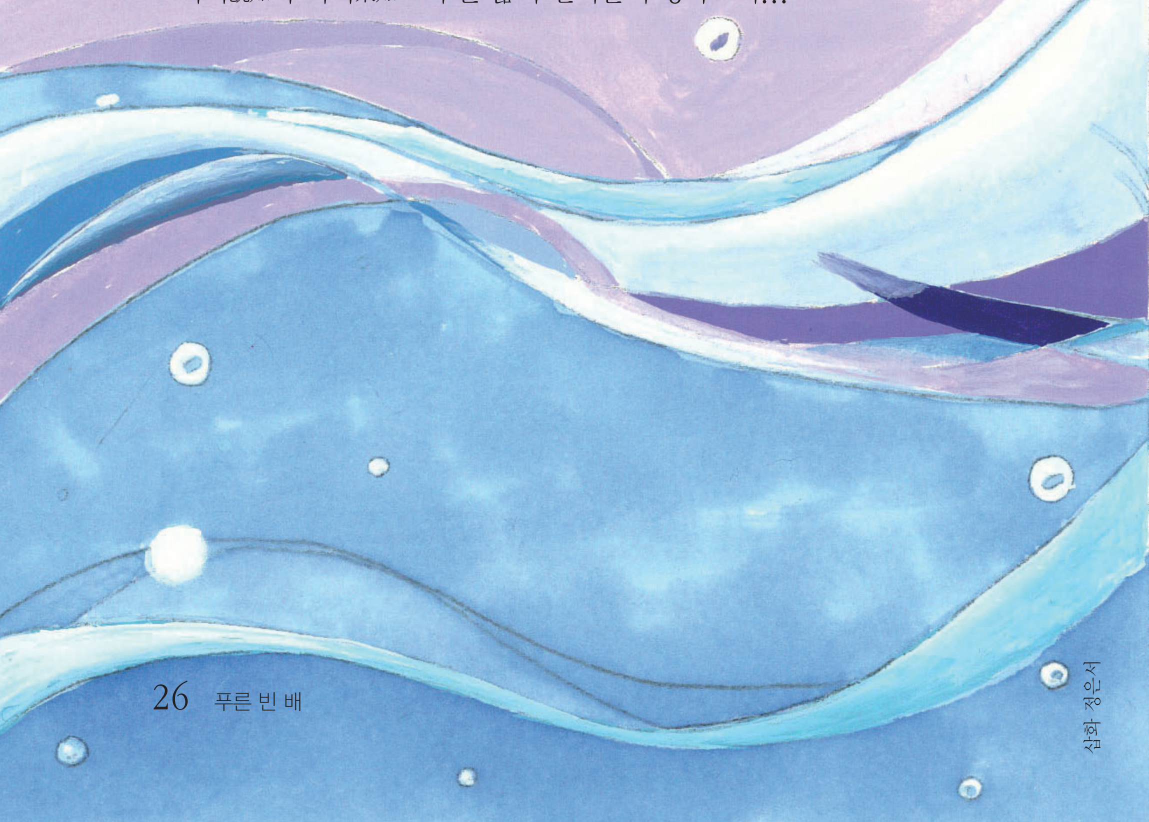
입체적으로 보이는 현실의 일부는,

과거기억이라는 '마음의 틀'에서 왔다는 것을…

삶의 신비

Mp3는 들리지 않는 소리, 즉
'비가청주파수'를 제거한 것이다.
그렇다고 그 주파수가 의미 없는 것은 아니다.
그 모두는 소리를 풍성하게 한다.

'의식'이란,
'알지 못하는 세계'를 제외한 것이다.
그러나 그 무의식의 세계는 전체를 균형 잡고 있다.
기지既知와 미지未知 모두는 삶의 신비를 구성하느니…



삽화 정은서

우리는...

외부를 알기 위해서는 지식을 늘려야 하고,
내면을 깨닫기 위해서는 앎을 줄여야 한다.

타인을 정복하는 데는 소음이 필요하고,
자신을 정복하는 데는 고요가 필요하다.

현상을 이루기 위해서는 쌓아야 하고,
본질로 회향하기 위해서는 무너뜨려야 한다.

그리고,
우리는 이 둘 모두이다...

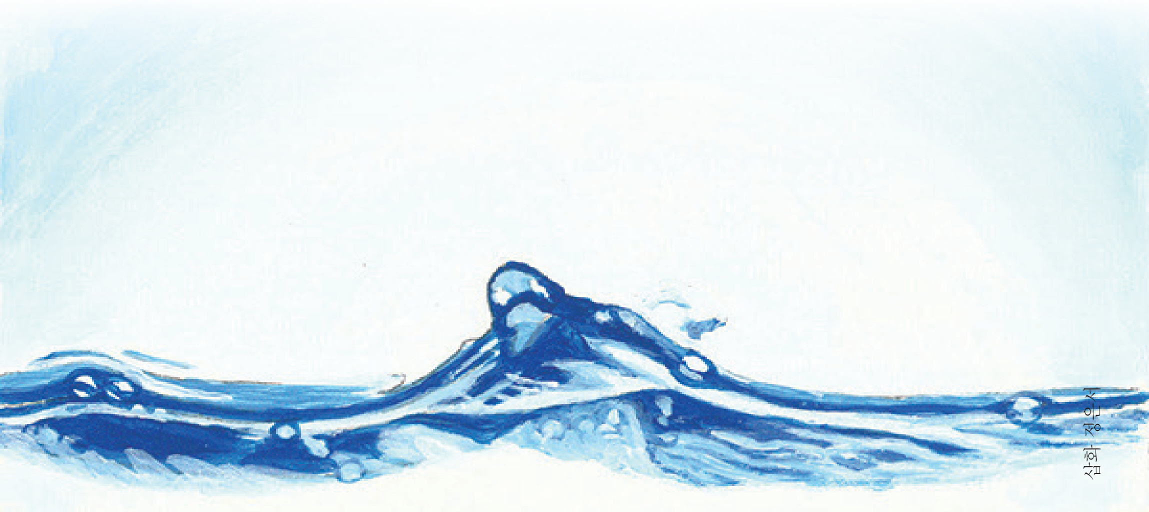
흐름

만일 어떤 내적인 느낌이 '있다'면 그것은,
에너지가 거기에 '머물러 있다'는 의미이다.

우린 그 머물러 있는 에너지를
자기인 줄로 믿는다.

에너지가 어디에도 머물지 않고
그저 필요에 따라 쓰일 때

'나'라고 할 만한 어떤 것도 없음을
알게 되리...



표면과 중심

아무 변화가 없으면서도
끊임없이 변화하기.
표면의 무한한 변화는
중심의 변화 없음을 기반으로 하기에.

바퀴를 굴러가게 하는 것은,
수레바퀴의 수많은 살대를 묶어주는,
변화 없는 텅 빈 핵심인 것처럼.

우리는 변화이면서 변화 없음이다.
표면이면서 중심이듯이…

삽화 정은서



초의 불꽃

감정은 흔들리는 촛불,
흔들리지 않을 때 고요한 마음이라 한다.
그러나 그것 역시 고요한 모습을 지닌 불꽃.
'경험된다'는 측면에서는 마찬가지이다.
그렇다면 모습이 아닌 불꽃은 무엇인가?
초의 불꽃,
그 어떤 모습도 지니지 않은
그것의 본성은 무엇인가?…



포기와 탐구 사이, 지금도 답답하니?

답답하다는 의문은 우리를 그 속에 빠지게 한다.

그때 왜 답답한가?라는 질문을 해보자.

그러면 왜 답답한지 내용이 주절주절 나올 것이다

그때 잠시 멈추라.

…

지금도 그 답답함이 있는가?

…

그러자 답답함이 사라지고 마음은 '지금'으로 돌아온다.

이때 마음과 마음 사이의 공백이 알아채진다.

일어나는 마음의 내용이 아니라 그 사이의 공백…

그것은 아무리 많은 것이

일어나기 전이나 일어나는 중이라도

상관없이 항상 비어있는 자리,

거기에 시선이 가는 순간

마음은 '없음'이며, 자유이다.

이것은 순식간에 일어난다.

그 과정은 어떠한가?

주체와 대상이 동시에 생겨난다는 것을 알아채면 이제,
“그래서 그것이 어쨌다는 것인가?” 라는 의문이 든다.
특히나 ‘나’를 탐구하는 과정에서는 주체가 곧 대상이다.
‘나’는 ‘무언가’를 추구하고 있는데
이 ‘나’란 놈이 바로 그 ‘무언가’라는 것이다.
‘무언가’를 ‘알려고 하면’, 이 ‘나’란 놈이 생길 수밖에 없다.

나는 ‘나로부터’ 벗어나고 싶다.
그런데 ‘이놈’으로부터 ‘벗어나려고 하면’
바로 ‘이놈’이 생겨난다는 것을 알았다. 그래서
탐구를 하려하면 그것은 ‘이놈’을 만드는 것이 되고, 그렇다고
이 탐구를 포기하면 ‘이놈’은 여전히 건재健在하게 되니,
이러지도 저러지도 못하는 상황이 된다.

찾기를 포기할 수 없고, 그렇다고 탐구를 계속할 수도 없는 딜레마,
그 갈등의 순간에 하나의 질문,

‘지금도 답답하니?’

그때 번뜩 하고 알아챔이 생겨난다.

치유



억장億丈같은 가슴이 무너져 내릴 때



억장億丈같은 가슴이 무너져 내릴 때,

그 아픔과 함께 깨어있으면,

무너져 내린 빈 담장 사이로,

빛과 함께 누군가 살며시 들어옵니다.

……

아픔보다 더 큰 그대가…

그만!이라고 말할 수 있을 때

마음의 소용돌이에 대해,

그만!…

이라고 스스로 말할 수 있을 때,

과거의 상처와 미래의 두려움을 떠나

'현재'를 온전히 지킬 수 있다…



삽화 정은서

진정한 위로

누군가에게 '괜찮아'라며 위로해줄 때,
자신을 높이고 있지는 않은가요?

누군가로부터 '괜찮아'라며 위로받을 때,
자신을 낮추고 있지는 않은가요?

높이지도 낮추지도 않을 때
일체감을 주는 진정한 위로가…

겪어내기

아픔의 혼돈에서 드디어 성숙한 질서로
옮겨갈 땐 기쁨과 함께 허전함이 있다

그 허전함을 그대로 겪어내는 동안,
마음엔 커다란 힘이 생겨나 있으리,

마치 한겨울을 지난 새싹이
매서운 봄바람을 맞으며 움을 틔우듯.

아픔을 지속하는 에너지를...

당신을 아프게 한 그 사람을
계속 가슴속에 메고 다니나요?
거기엔 커다란 에너지가 소용됩니다.

그 에너지를 지금 이 순간
삶을 사랑하는 데 쏟아보세요.
……
아, 어느새 당신은 자신을 용서했군요,
'나'를 용서할 때만 타인도 용서가 되니까요…



세포에게 온 마음을 기울이기

아무 이유 없이 무언가에 정성을 기울이기,
그것이 아무리 사소한 것이라도.

한번에 한가지씩에만,
온 마음을 다하여.
그것이 바로 '삶'을 공경하는 것.

치유란,
아파하는 세포에게 온 마음을 기울이기,
두려움이나 아픔 등의 감정이 아니라…

작고 사소한 일에

씨앗을 잘 골라 심으라.
작고 사소한 듯이 보이는 이 일이,
넓고 풍성하게 펼쳐질 세계의 청사진이니.

내가 할 수 있는 일은 글자 한 자를 다듬는 일,
그런데 손안엔 빛나는 황금책이 들려지누나.

그렇게 사람이 할 작은 일들을 정성스레 하면
하늘이 큰일을 맡아 해주니, 진인사 대천명…

믿음과 느낌

느낌, 이것이 우리를 움직이고,
이것이 자신의 판단을 믿게 만든다.

'나는 희생양이다'라는 '느낌'이 들면,
그것을 당연히 '믿는다'.
그리고는 만 갈래로 파생되는 드라마.

왜 우리는 느낌을 믿는 것일까?
…
아, '느낌'은 '쌓여있는 믿음'에 뿌리박은 것일 뿐…

자유

자유, 그것은 빈 마음에서 온다.
아무것도 걸치지 않은 몸과 같이,

의식, 무의식적으로 '척하지' 않기,
내 마음에 어떤 옷도 걸치지 않고…

그런데, 의식적인 것은 알겠으나,
무의식적인 것은 어떻게 할까?
그것은,
내면의 모든 '이래야 돼'를 내려놓기…



삽화 정은서

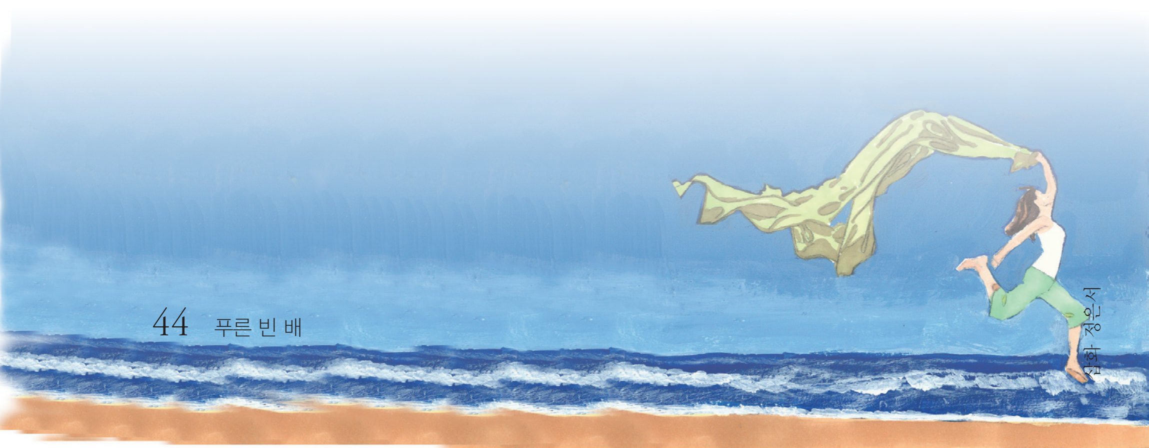
치유는 자유에서

아픔, 당신이 겪는 그 경험은 독특하고,
그 해결책도 자신만의 길이 있는 것.

우리는 많은 것을 배운다.
내 몸에 맞지 않는 것들도…

그러니 배우기만 하고,
스스로 '발견'하지 못한다면,
그것은, 배움 속에 묶이는 것이니,

치유는 그것으로부터도 자유한 것…


삽화 정은서

분노

분노, 그것은 당연하다,
'지금' 당신에게 올라오는 그 에너지는.

그것을 내려 누르거나 회피하는 데,
또 다른 에너지를 낭비하지 말라.

다만, 그것을 맛보고 관찰하라.
그때 처음으로 분노를 알게 되리.
그것이 '어떤 패턴'을 지닌 에너지임을…

아, 현상계에, 패턴 없는 에너지는 없나니,
단 한번만, 그것을 맛보며 넘어가면,
당신은 어느새 그것을 바라보는 자리에 있게 되리니…

심상

당신은 오늘,
암 진단을 받았습니다.

약간 흐린 하늘은 먹구름으로 가득 찬 듯하고,
지나가는 차 소리는 온세상을 울리는 굉음인 듯.

책상위에 어지럽게 흐트러진 사물들은
오늘따라 심란心亂하게 만듭니다.
그러나, 마음속 책상(心床)을 깨끗이 치우면,
눈앞이 시원하듯, 삶을 단순히 볼 수 있는 것.

지금 이 순간 내가 할 일을 찾고,
그것을 묵묵히 해나갈 때.
상없는 깊은 마음(心無相)은 따뜻한 온기를 냅니다...

용서를 선택하기

당신은 과연 '용서'를 선택할 수 있을까?

누군가에 대해 화가 '올라오는 순간',
그것을 '볼' 수 있다면 가능하다.

화의 뿌리는 생각과 에너지이고,
생각에 달라붙은 에너지는 바로,
'믿음'이라는 통로를 통하기에.

그것을 불러일으키는,
믿음이라는 '통로'를 볼 수 있다면…

선물

선물을 주는 이는,
넓어지고 이완됩니다.

선물을 받는 이는,
기쁘고 고양됩니다.

이러한 주고받음이 한사람에게서
동시에 일어나는 것이 있으니,

'용서'라는 선물이 그러합니다…

'앎'이란

'앎'이란 장애障碍인 동시에 축복祝福.

과거로 남아 걸림이 되기도 하고,

현존에 사용되어 조화를 위한 청사진이 될 수도 있나니.

상처받은 마음을 경험한 이는 그것이,

하나의 '앎'으로 마음에 남아,

'나'를 위축시키는 동시에,

'너'를 격려하기 위한

'배려의 기반'이 되기도 한다…

상실감

상실감,
그것은 당신이 세상으로부터
벌을 받은 것이라 느껴질 수 있습니다.

그러나 세상 역시 자신의 일부를
잃은 것에 허전해하며,
당신과 함께 똑같이 아파하고 있습니다.

왜냐하면
당신의 아픔과 기쁨,
그 모두가 바로, 세상이기 때문입니다…

의도하기

의도,

그것은 세상과 교통하는 도구,

“모든 것이 그저 원하는 대로 일어나리라”

그 생각을 당신은 얼마나 믿고 있나요?

그 말을 강하게 믿는다면,

그것이 바로 ‘의도’입니다.

삶이 흘러가도록 내버려 두지 말고,

에너지를 그 ‘의도’에 실어 흘러가게 하기를…

겪어내기

겪어내기,
그것은 아무 기대 없이 창가에 앉아있는 것.
그때 비로소 피어난 꽃잎에 눈길이 간다.

그와 같이,
당신 앞에 닥쳐온 모든 일들을,
기대와 두려움 없이 겪어낼 때,
아, 매순간 피어나는 아름다움을
알아챌 수 있으리…

부족감

늘 부족한 사람들이 있다.
그 부족감은 움직임의 동력원이 되지만
고통의 원인이 되기도 한다.

이미 충분히 가졌다는 사람이 있다.
다만 그것을 잘 보지 못할 뿐이라고,

그때 자문해보라,
내가 가진 것을 충분히 쓰고 있는가? 라고,
특히나 '마음'을...

사랑

신께서 그대에게 감정을 내려 주셨네
깊이 슬퍼하고 흥에 겨워 즐기라고

그러나
어느 하나에 너무 오래 머물지는 말게
부정적인 오류가 발생하나니.

지금 느끼는 그 힘든 감정을

위에서 내려다보면
그저 하나의 아름다운 미로,
진한 경험을 위해 그것을
스스로 만들었나니

슬픔도 기쁨도 두려움마저도
적절한 수준에선 아름다운 경험.
그 모두에 깊은 관심을 줄 줄 아는

아,
그대에겐, 사랑이 필요할 뿐.

과연 두려움도 사랑할 수 있을까?
그때 다가오는 그 무엇이라도
진정 사랑할 수 있으리,
평화로운 관심으로.



불행을 선택하지 않기

행복을 선택하기는 쉽다,

불행을 '선택하지 않기'에 비하면.

현재 불행이 느껴지는데,

그것을 어찌하면 선택하지 않을 수 있을까?

…

지금의 상황에 감사할 수 있는가?

그렇다면, 즉각 에너지 전환이 일어난다.

그때 당신은 행복과 불행을 받치고 있는,

두 다리를 발견했음이니,

그중 한 다리는 어떠한 '믿음과 동일시'되어 있는

자신을 발견하는 것…

'나를 잊기'

마음의 어떤 방해도 받지 않고,
한 시간 이상 몰입할 수 있는 것.

그것이 무엇이든 당신을 치유합니다.
말없는 침묵의 숲을 보든,
끊임없는 수다로 자신을 잊든,
치유의 기본은 그저 '나를 잊기'…

리듬을 타기

우리는 많은 것을 조절하려 한다.
그러나 조절하려 하지 말고 리듬을 타보라.
그것이 느낌이든, 생각이든, 감정이든,
단순하게…

조절하려는 마음에는 '중심'이 있어,
그것을 위주로 돌아가게 된다.
그러나 리듬을 타려 하면,
'관찰'하게 된다.
나 중심이 아니라 리듬 중심이 되기에.

그때 진정 나와 밖을 동시에 보게 되리…



삽화 정은서

성숙한 새살

사랑과 상처는 동전의 양면,
상처가 두려워 사랑에서 물러서지 않으리.

너무도 깊은 상처가 오면,
'용서'의 연고에, '인내'의 붕대를 감아놓자.

어느샌가 그 자리엔,
통찰의 딱지가 앉고,
성숙한 새살이 돋으리니.
그것이 삶의 과정

삶이 있는 동안

삶이 있는 동안 아픔은 계속되는 것.

아픔과 두려움을 없애려 말고,
단순히 그를 넘어 수직상승하라.

그때,

아픔은 그대로지만,
그와 상관없이 존재할 수 있음을
발견하게 되리.

구름 아래 눈내림은 여전하여도,
상공엔 무한평화 상존常存하듯이...

선택과 결정

선택이 아직도 수동적이라면,
'결정結定'을 내릴 때 드디어,
의지가 쓰인다.

'이것을 선택Choice하겠다'와,
'이것을 하겠다Will'를 되뇌어 보라.

그 '느낌'은,
많이 다르니...
당신은 스스로를 치유하기로,
'결정'했는가?...



삽화 정은서

원하기와 뜻을 세우기

무언가를 원하는 마음에는,
채우려는 부족감이 내재되어 있다.

뜻을 세운 마음에는 아무런 부족감이 없다,
오직 이루고자 하는 데 에너지가 쓰일 뿐.

치유를 원하기보다,
치유하겠다는 뜻을 세워보라…

생명의 힘

치유는,

내 안에 있는 생명의 힘을 끌어내는 것.

어떻게 하면 저 굳어버린 '개체'라는 패턴을 열고,

무한의 원천에서 그 힘을 끌어낼 수 있을까?

'내'가 무한의 원천에 접속하려 말고,

'나'라는 울타리 쌓기를 쉬기,

습관적으로 '개별성의 옷'을 입는

그 패턴을 넘어서.

그때 우리는 언제나 무한 속에 있으니...



친밀함

친밀함이란 무엇일까?
가까이 다가가 하나가 되려는 것.

아직, 둘 사이엔 공간이 있고,
여전히, 다가가야 할 '누군가'가 있다.

그러다,
진정한 친밀을 느끼면,
공간은 사라지기 시작하니,
이제, 더 이상 친밀은 '경험'되지 않는다.

그때,
매 순간 속에 몰입되어,
친밀을 요구하는 '나'는 해방되리…



열정

사물을 태운 열에너지가
사물인 엔진을 움직이고,

생각을 녹여버리는 열정이,
생각을 이뤄주는 에너지가 된다.

연료의 80%가 마찰열로 낭비되듯,
열정도 자기갈등으로 소실되나니,

자기방어를 위한 두려움을 내려놓으면,
열정은 최고의 효율로 쓰이리…



삽화 정은서

탐구와 방황 사이

청춘, 그 방황과 탐구 사이

나는 그대의 정열이 부럽다.
다시 그 짙푸른 봄으로 돌아간다면,
진리와 아름다움을 찾아 방황하지 않고,
내 청춘의 피를 그저 탐구하며 즐기리.

때로 노인의 지혜 속에 안겨,
뜨거운 태양을 피하고,
나에게 주어진 이 광활한 땅을,
헤매임 없이 즐겨 탐구하리.

젊음은 방황하라 있는 것이 아니다.
생명채널을 한숨과 절망으로부터,
열정과 실험으로 돌리라.
아주 사소한 것에도 온 의식을 몰입하는,
4살 아이와도 같이…

만남

우리가 누군가를 안을 때
그와 하나됨을 느끼고는,
고독한 존재로서의 자신을
잠시 잊는다.

그러나 실상은,
그 분리감 때문에
이 '삶에' 온 것을 아는가?
마치 스스로 긴장 속에 들어가
그것을 해소하며 해방감을 맛보듯이…

그러니, 잘 느껴보라 이 순간의,
분열 없음이라는 그 귀한 느낌을.

우리가 누군가를 진정으로 '만날 때'면,
늘상 이런 일이 벌어지고 있다네…

인내

아무 이유 없이 참아보라.
‘현재 마음에서 일어나고 있는 것’이 보이리.

무언가를 위해 참을 때
마음은 미래에 가있지만,

인내忍耐에 아무런 이유가 없을 때
마음은 현재에 머문다.

기대심은 인내의 동력원이지만
‘이 순간’을 보지 못하게 하는 가림막이기도…

의식감각

몸의 평형이 깨어지면
평형상태로 가려 한다.
인체의 자기수용감각을 통해.

마음이 불균형을 느끼면
그 역시 균형을 찾는다.
의식의 자아관찰감각을 통해.

이때,
불균형을 일으키는 자아를 살펴보지 않고
도리어 '나'를 주장하며 오류를 일으키는 것,
그것을 우리는 '에고'라 부른다.

참된 의식감각이 마비된 이 상태를...

삶의 속도

우리는 모두 자신의 속도 차원에서 지각하며 살아간다.

걷는 속도에 자신을 맞추면 세상은 빠르게 움직인다.
자동차 속도에 자신을 동일시하면 느린 세상과 빠른 세상이 있다.
비행기 속도에 자신을 맞추면 세상이 한없이 느리게 느껴진다.

아니 사실은 자기 속도와 유사한 동료비행기들만 느껴진다.
이렇게, 자신의 속도와 너무 동떨어진 것은 잘 느껴지지 않는다.
그러므로 세상의 모든 속도에 자신을 자유자재로 맞출 수 있는
사람만이 세상을 잘 다스릴 수 있으리…



삽화 정은서

생각 맛보기

생각보다 크지 않으면 생각을 벗어날 수 없다.

그렇다면 어떻게 생각보다 커질 수 있을까?

그것을 '느낄' 수 있어야 한다.

무언가를 느낀다는 것은

이미 그것에서 한발 물러선 것이니…

처음 본 열매를 맛보고 '느끼며' 탐색할 때

어찌하는가?

그와 똑같은 태도를 '생각'에도 적용해보라…

과거

주먹을 쥐고 느껴본다.
그 느낌을 확인하고
그것이 '알던' 느낌임을 명확히 구분한다.

화가 난 때를 떠올려
분노를 '느껴'본다.
주먹을 쥐었을 때
'이것은 그 느낌이야'라고 알듯이
분노 역시 '아는' 느낌임을
주목해보자…
'아는' 느낌은 모두 '과거'이다.
과거에 휘둘릴 필요가 있는가?…



삽화 정은서

짐 지우기와 안전을 느끼기

소리를 높이 내기 위해서는 몸을 긴장시켜야 하고,

'나'를 방어하기 위해서는 마음을 긴장시켜야 한다.

소리에 힘을 빼려면 몸을 이완시키고,

'나'에서 힘을 빼려면 마음을 이완시키라.

몸과 마음에 긴장이 필요하다면 그 둘에

'짐을 지우면' 되고,

풀기 위해서는 힘들이지 않고도 소리가 나온다는 것,

'나'는 언제나 안전하다는 것을 '느끼게' 해주어야 한다…

기대

자신의 추구가
무언가를 얻으려는 '기대'임을 모를 수 있다.

'기대'로 추구한다면,
'지금' 일어나는 일을 알아채기 어려우며,

원하는 것이 일어나지 않을 때는,
쉽게 지치게 된다.

진실로 탐구하는 사람은,
탐구 자체를 즐거워하며,
기대하는 목적지가 없으므로,
지치지 않으리…

일상



관계, 상대를 진정으로 보기

감각感覺과 감지感知는 비슷하지만 다른 말입니다. 뇌의 용량 증가와 나이의 상관 그래프를 보면, 3세까지는 증가량이 극도로 커서 거의 수직선을 이루고 그 후엔 점차 수평선에 가까워진다고 합니다. 그 말은 우리가 3세까지 가장 많은 것을 받아들이고 배운다는 의미입니다.

그렇게 배우는 동안 우리가 사용하는 것은 감각입니다. 그러나 이제 내면에 무언가 쌓이고 정보의 네트워크가 형성되면 점차 감지가 많아집니다. 감각은 우리의 감각기관을 사용해 느끼는 것이고, 감지는 감각을 통해 내면에 쌓여진 것들을 한번 거쳐 느끼는 것이라고 할 수 있습니다. 따라서 감지는 '있는 그대로'를 보는 것이 아니라 마음이 '재구성한 대로'를 보는 것이라 하겠습니다. '느껴서 이 순간 깨닫는' 감각感覺과 달리, 감지感知는 단어의 뜻 그대로 '느껴서 안다'는 것입니다. 우리가 '안다'라고 말할 때는 지금 보고 있는 것, 경험하고 있는 것을 무언가 내면에 있는 것과 무의식 중에 비교한 후 '그래 이것은 아는 것이야'라고 말할 때입니다. 즉 내적인 '과거'가 있어야만 '안다'라고 말할 수 있는 것이지요. 세상에 처음 태어나 나무를 보는 아이는 '감각'하기 바쁩니다. 받아들이고 느낍니다. 그는 감지感知할 만한 것이 없습니다. 그는 '안다'는 느낌이 없이 봅니다. 그러나 이제 20세가 넘은 사람은 대부분 '감지'를 합니다. 90% 이상을 '안다' 또는 일부라도 '봤다'는 느낌을 가지고 보는 것입니다. 그리고 '안다'는 느낌과 함께 할 때부터 생

각과 이미지가 그의 삶을 지배하기 시작합니다. 아픔과 오해, 수치와 자긍심 등 희로애락의 기타줄 위에서 춤을 추게 됩니다.

이제 우리의 삶은 도약이 필요합니다. '안다'를 통해 세상을 보는 '눈'이 만들어져 있는 우리는, 모든 것을 하나의 '틀'을 통해 경험하기 때문에, 깊은 내면에서 답답함을 느낍니다. 그것을 '자아'라 부릅니다. 물론 그것이 없었다면 우리는 '세상'을 '알' 수 없었을 것입니다. 그러나 조만간 '아는 것'을 넘어가야 할 때가 옵니다. 뭔지 모를 답답함을 두고, 늘 나를 넘어뜨리는 그것으로부터의 '자유'를 위해서지요.

진정한 관계를 위한다면 사람을 볼 때도 우리는, 이 '아는 것'을 통해 보지 않는지 스스로 살펴야 할 것입니다. 상대를 진정으로 본다는 것, 있는 그대로 본다는 것은 '나는 그를 알아'라는 생각 없이 보는 것이기 때문입니다.

그러므로 늘, 감지感知를 넘어 감각感覺을 통해, 새로 일깨워져 맺은 관계로 풍성한 삶을 이루시길 기원합니다.

'미지'로 존재하기

최근의 연구에 의하면 우리의 좌뇌는 익숙한 것, 우뇌는 새로운 것, 미지의 것을 다룰 때 활성화가 된다고 합니다. 좌뇌는 논리와 이성적인 면을, 우뇌는 직관과 예술적인 측면을 지닌다는 그동안의 연구보다 더 근본적인 측면을 담고 있는 연구결과라고 생각됩니다. 왜냐하면 이성과 논리는 '기지既知'의 것을 기반으로 하는 것이고, 직관과 예술은 '미지未知'에서 솟아오르는 것이 대부분이기 때문입니다.

한발 깊이 들어가보면 우리는 더 흥미로운 것을 발견하게 됩니다. 즉 '기지'는 과거이고 '미지'는 늘 새로운 현재라는 점입니다. 따라서 지금 이 순간 우리가 어느 한 사물을 보고 그것의 '미지'를 볼 수 있게 된다면, 아, 우리는 그것의 '현재'를 보게 됩니다. 또한 그것의 시詩적인 면을 보게 되지요. 왜냐하면 모든 시詩란 미지이며 '낯설게 보기'이기 때문입니다. 이제 그것을 확대하여…

모든 사물과 사람, 생각과 감정에서 그것의 '미지'를 느낄 줄 알게 되면 우리는 늘 '지금여기'에 있을 수 있을 것입니다. '미지'는 항상 지금여기에 있습니다. 모든 '기지'는 그 사물의 본질을 가리는 '장막'이니 그 베일을 걷어내고 바로 그 사물을 보세요. '기지'를 통해 보면 시들어버린 잎과 거멓게 색이 죽어버린 잎새들, 그 사이에서 신음하는 생명이 보이지만 그 '기지'를 걷어내고 그의 있는 그대로를 느끼면 이제 생생하게 살아 오르는 새잎들이 눈에 띕니다. 그리고 전체적으로 균형 잡힌 그의 몸매가 이 '존재의 땅'에 건재하게 뿌리박고 있음을 실감하게

해줍니다.

기지를 통해 본다는 것은 우리가 잠들어 있다는 의미입니다. 기지에서 미지로 나아가기 위해 우리는 의식의 양자적 도약이 필요합니다. 그 도약대는 '깨어있음'입니다. 깨어있다는 것은 이 순간 늘 새로운 미지未知를 마주하고 있음을 뜻하기 때문입니다.

우리는 가청주파수인 20~2만Hz 이상의 소리를 듣지 못하도록 한계 지워진 채 태어났습니다. 그렇다고 그 이상의 소리가 없는 것은 아니지요. 그와 같이 무의식적으로 한계 지워진 우리 각자의 '의식적 한계'가 전부는 아닙니다. 일상에서 깨어있기를 통해 섬세해지면 이제 의식 저 너머의 '미지'가 느껴지고 그 미지를 통해 매일 매일이 새롭게 의식됨을 처음으로 알게 됩니다. 그 매순간의 새로움으로 인해 우리는 절로 '지금여기'에 있게 될 것입니다.

'기지'로 구성된 의식에만 너무 사로잡혀 있으면 더 광대한 느낌의 세계에 문이 닫히고 맙니다. 그때 우리는 보면서도 보지 못한다고 부인하는 맹시盲視현상 속에 있는 것이지요. 메마르고 건조한 '기지'의 의식적 삶에 갇혀서 말입니다. 그것은 마치 무언가 의식적으로 알지는 못하지만 섬세한 LP판의 소리에서, 가청주파수 외의 소리를 없앤 CD의 wave 파일로, 다시 섬세한 디테일을 없앤 mp3 파일로 압축한 것처럼, 존재를 감각의 한계 안에 가둬놓은 것과 같습니다,

그 한계를 벗어난 '미지' 역시 느껴집니다. 그렇기에 그것이 '미지'라는 것을 아는 것이지요. 그 '미지'에는 무언가 '기지'가 아닌 것이 담겨 있습니다... 그리고 우리는 그 미지보다도 더 큽니다. 그것을 보세요.

자연주의

경제적 피폐로 많은 이들이 아파하고 있습니다. 몸은 보이는 마음이고, 마음은 보이지 않는 몸이라 합니다. 그와 같이 사회의 흐름은 집단무의식의 보이는 부분이니, 현재 사회의 모습은 우리의 전체의식이 아파하고 있음을 보여주는 것이겠지요.

자본주의의 핵심은 '돈'을 만들기 위해 경쟁체제를 사용하며, 그를 통해 이익을 실현한다는 것일 것입니다. 이것이 인간 사회에 널리 퍼진 것은 거울 뉴런을 통한 모방의 천재인 인간이 자연에 널리 퍼져있는 흐름, 즉 경쟁적으로 환경에 더 잘 적응하는 자가 살아남는다는 자연선택의 모습을 반영한 것이 아닐까 합니다. 그러나 자연에는 이러한 적자생존의 원리와 더불어 함께 살아가는 데서 유익을 얻는 '공생'의 원리 또한 함께 작동되고 있음을 우리는 종종 잊습니다. 즉, 악어와 악어새, 꽃과 벌의 상생관계 등을 말입니다.

인간 사회의 경제체제에도 신자유주의적 무한경쟁 시스템의 폐단이 보이고 있으니, 이 시스템을 보완하여 공생共生의 개념과 원리가 도입되어야 할 시기인 듯합니다. 그래서 사물의 소통을 위한 매개체인 돈(資)이 근본本인 경쟁적 자본주의가 아니라, 경쟁과 공생이 함께 작용하여 스스로(自) 그러한(然) 모습을 띠고 있는 자연주의를 배울 때가 아닌가 합니다. 그것은 자연과의 소통을 통해 자연을 배우는 데서 가능하겠지요. 그런데 "우리는 내면에서 그리고 주변 환경에서 지구의 동료

들을 정복하고 약탈하면서 동시에 천국을 열망하도록 배우고 있는 것이다."라는 《자연에 말걸기》의 한 구절이 생각나는군요.

경쟁에 이겨 꼭대기에 있는 사람이나 그에 뒤처져 아래에 있는 사람들 모두에게 유익이 되는 통합된 체제로 나아가기를…

쉼

우리 삶에 '심심함'보다 더 귀한 것이 있을까요?
그것의 핵심은
아무 일도 일어나고 있지 않은 고요한 숲속의 침묵,
그러나 한 발짝만 내딛으면
격랑이 일어날 순수한 잠재력의 바다,
이 심심함은 '쉴' 수 있을 때만 가능한 특별한 경험입니다.

바쁘게 한 주일을 보낸 어느 쉬는 날, 베란다를 통해 해가 내리쬐는 밖을 내다보며 심심하게 앉아있었습니다. 그러자 쉬고 있는 몸속으로 주의가 옮겨가며, 움직임 없는 그 몸을 유지하기 위해 끊임없이 움직이는 호기呼氣와 흡기吸氣에 초점이 모아졌습니다. 우리 몸의 쉼을 가능하게 하기 위해 쉼 없이 맥동하는 심장과 폐…

한동안 그렇게 호흡의 바쁜 움직임을 보다가 다시 그 속에서 침묵하고 있는 쉼, 호기와 흡기 사이의 텅 비어있는 지점으로 들어 갔습니다…

그 비어있는 정적의 지점에 잠시 머물다 한층 더 내려갔습니다. 그러자 이번엔 들어오는 것도 나가는 것도 아닌 나들목의 무한진동이 느껴졌습니다. 그 공간은 아무것도 없지만 존재와 비존재의 무한진동으로 가득 찬 곳. 너무도 짧은 순간에 생겼다 사라지는 에너지 흐름으로

인해 있는지 없는지 몰라 마치 텅 빈 것으로 느껴지지만 무언가로 가득 찬 곳. 현대과학적으로 이야기 하자면 양자진공量子眞空의 세계…

우리는 이렇게, 어느 차원에서는 바쁘게 움직이고 있는 것으로 보이지만 바로 그 움직임 속을 한층 더 깊이 내려가 보면 거기서 움직임 없는 세계를 만나게 되고, 그 정적의 세계 한가운데를 뚫고 들어가면 또다시 끊임없는 동적動的인 세계를 만나며, 이 과정은 근원에 이르기까지 계속되는 것입니다. 차원이 다른 움직임과 쉼, 움직임, 쉼…

흔히 역사는 반복되며 리듬이 있다고 합니다. 그것이 흥망성쇠이고, 생로병사이며, 가고 오는 삶의 율동인 것이지요. 그런데 이것이 수평적인 리듬이라면 바로 지금 이 순간 자기 존재의 표면에서 심층으로 들어가는 과정에서도 율동이 발견되는데 그것이 바로 수직적인 리듬인 것이지요. 그러므로 '지금여기'에는 그 '움직임과 쉼'의 다차원적인 세계가 동시에 겹쳐져있는 것입니다.

그리고 그 쉼의 자리, 실패에서 성공으로 오르기 전인 자리, 또는 성공에서 실패로 떨어지기 전의 자리, 긍정과 부정의 경계선, 아무 일 없는 그 자리는 온 생명의 에너지가 잠시 쉬고 조율될 수 있도록 해줍니다. 그것은 잠과 같습니다. 멈추어 있는 자리, 그러나 모든 잠재력이 발휘될 준비를 하고 있는 자리입니다. 커다란 폭발을 앞두고 있는 침묵…

사랑과 자유

우리는 삶을 살면서 크게
사랑과 자유라는 두 줄기를 따라
추구해 갑니다.

사랑을 찾는 이는 관계를 지향합니다.
자유를 추구하는 이는 고독 속으로 침잠합니다. 그런데,

관계 속에 있던 이는 누군가 곁에 있어도 느껴지는 저 깊은 고독감으로 인해 다시 자유를 향하게 되고, 자유를 추구하던 이는 존재는 무아라는데 '누구'의 자유인가 라고 의문하며 다시 관계로 나아가게 됩니다.

펜듈럼...

드디어, 사랑의 가장 깊은 층에 닿아 너와 나가 없음을 체험하면 특별히 사랑을 나눌 관계란 없고, 또 반대편에서는 자아의 가장 깊은 곳, 분리감 없는 그곳에 이르러 모든 '너'로 인한 구속이 없음을 봅니다.

그러므로 지금 자신이 처한 곳이 관계 속이든, 아님 자유를 향한 혼자의 길이든 자신의 모든 에너지를 쏟으세요. 한쪽 극이라 여겨지는 그곳에, 이미 사랑과 자유가 공존하고 있으니까요.

의식의 달인

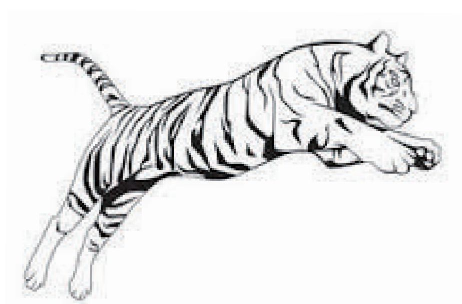
탁구를 처음 배우면 코치에게 늘 듣는 소리가 있습니다. "공을 쳐서 네트 위로 넘기는 것이 중요한 것이 아니다. 자세를 갖추라." 즉, 오른손을 우측 옆구리 쪽으로 펴서 악수하듯이 내밀고 손바닥으로는 채를 잡고 좌측 눈썹이 있는 곳을 향하여 손목을 움직이지 말고 팔을 그대로 내밀듯이 올리는 자세, 이 자세만을 끊임없이 시킵니다. 어떤 공이 오는 상황에서도 이 자세가 나오면 웬만한 공은 다 받아낼 수 있습니다. 그런 후 다음 동작인 좌우로 움직이면서 공을 받아내는 자세를 가르칩니다. 이와 같이 모든 운동을 처음 배울 때는 어떤 형型이 있습니다. 태권도의 태극8장이나, 태극권의 태극28형 등.

그런데 이 모두를 숙달하게 되면 이제 그 형에 상관없이 자유롭게 씁니다. 그는 형을 넘어서 형을 사용하게 됩니다. 이것을 주역의 산수몽괘山水蒙에서는 이용형인利用刑人이라 했습니다. 바로 어린 아이인 몽蒙이 서투를 때는 형과 틀을 쓰라는 말입니다. 이와 같이 인간이 의식을 사용할 때도 마찬가지입니다. 그는 처음 '나'와 '너' 또는 '나와 대상'이라는 틀에 대해 배우며 많은 개념들을 익힙니다. 에고Ego란, 의식을 잘 사용하지 못하는 어린 존재에게 그 사용법을 알려주기 위해 우주宇宙가 마련한 일종의 틀입니다. 우리는 '동일시'를 통해 그 에고의 사용법을 연습합니다.

이제 그 틀을 사용해 의식사용을 배웠으면 그 틀을 벗어나 자유롭게

쓸 수 있어야 합니다. 그런데 에고가 문제되는 것은 다른 기술과 달리 우리가 익힌 이 개념으로부터 잘 벗어나지 못한다는 데에 있습니다. 그러므로 에고나 동일시를 폄하하거나 멀리할 것이 아니라, 어떻게 하면 그것을 잘 활용할 수 있을지에 초점을 맞추어야 할 것입니다.

'나'를 사용하기, 이것에 관심을 기울여 보시면 어떨까요? 호랑이가 자신의 몸을 유연하게 사용하듯이…



잠시 일어나는 물소용돌이

물의 흐름은 물이 그것을 자각하든 못하든 끊임없습니다. 그리고 저 깊숙한 심층에서 흐름의 목적은 아래로 아래로 흘러 바다로 가는 것이지요. 물은 살아가면서 끊임없이 바위와 부딪히고 때로는 폭포에서 떨어지는 충격을 겪으며, 가끔 온천을 통해 솟아오르기도 합니다. 그 가운데 자기중심을 잡기 위해 잠시 잠시 소용돌이를 만들어냅니다. 물은 어디로 흐르겠다고 결심하거나 그것을 항상 의식하지도 않습니다. 그러나 그 모든 흐름에는 의식, 무의식적인 지향점이 있으니 그것은 바로 저 거대한 바다를 향한다는 것입니다.

우리도 살아가며 많은 사건들을 만나고 어떤 목표를 갖기도 합니다. 그러는 중에 비굴해지거나 우쭐해지는 상황이 오면 균형을 회복하기 위해 '애쓰며' 그러는 과정에서 '나'를 의식합니다. 그것은 흐르는 물이 무언가에 부딪혀 균형을 잡으려고 스스로 물소용돌이를 만들어내는 것과 같습니다. 잠깐 잠깐 하나의 중심이 만들어졌다가는 다시 흩어지는 현상이지요. 그런데 우리는 마치 그 '나'라는 소용돌이가 전체 흐름의 주인인양 느낍니다. 그래서 순간 순간들의 임시적 물소용돌이를 영원한 자신인 것처럼 자신을 닦으려고도 하고 세련되게 만들어 유지시키려고도 하는 것이지요. 그러나 핵심은, 모양 있고 구별되는 물소용돌이가 아니라 구별 없는 물 자체가 자신의 본원임을 확인하는 일입니다. 그것이 닦을 것 없는 진정한 '닦음'이 아닐까요? 그것은 그저 '확인' 일 뿐입니다. 이후엔 쓰일 일만 남으니, 닦음도 일종의 쓰임일 뿐.

지산겸

반대되는 상대가 존재해야 비로소 자신도 존재하는 관계를 대대관계待對關係라고 합니다. 음과 양이 그렇고, 빛과 그림자가 그러하며, 강함과 약함이 그러합니다. 모든 '앎과 느낌'이 가능한 것은 이런 대대관계를 통해서입니다. 즉, 나와 대상이라는 분리된 관계를 통해서만 '느껴지고 알게 된다'는 것입니다.

어느 순간 내장산 단풍을 보고 그 아름다움에 감탄한 것이 떠오릅니다. 그 전까지는 그저 '아름다움' 속에 있되 그토록 아름다운 줄 '몰랐으나' 시일이 지난 어느 때부터 진한 아름다움으로 다가오며 '알게' 되었습니다. 왜 그랬을까요? 미추의 비교를 통한 '기준'이 내면에 '나'로 자리했기 때문입니다. 그 과거가 현재와의 사이에 분리감을 만들고 대상으로서의 외부를 '느끼게' 해주었습니다. 그와 같이 우리의 안과 밖도 대대관계를 이룰 때가 많습니다. 즉, 겉으로 지극히 겸손해 보일 때는 속으로 자만이 자라고 있을 수 있고, 겉으로 오만이 두드러질 때는 속으로 자신이 알아채지 못할 비굴이 자리하고 있을 수 있다는 것입니다. 모든 현상은 이렇게 둘이 하나가 되어 존재하는 상호보완 관계에 있습니다.

그렇다면 진정한 겸손은 무엇일까요? 안과 밖이 서로 대대작용이 일어나지 않도록 살피며, 또 일어나더라도 그것이 내 안에 쌓인 과거의 기준에 의한 것임을 알아차려 그로부터 벗어날 때일 것입니다. 겉은 배우려는 마음으로 수용적인 자세(地)가 되고, 안은 그동안 삶을 통해 경험한 탁월성(山)으로 민감하게 깨어있는 것, 그것이 바로 주역의 지산겸地山謙이 말하는 진정한 겸손입니다.

물질과 정신이라는 '개념'을 넘어

데카르트가 정신과 물질을 분리한 이래 인류는 이원론적인 사고방식을 고수하며 지속적으로 나누는(科) 학문(學)만을 해왔습니다. 사실 그리된 것은 인간의 '의식'이라는 현상 자체가 '나눔', 즉 분별分別을 통해서만 기능하기 때문이기도 합니다. 우리가 보고 들은 모든 것이 '분별'되지 않는다면 그것을 기반으로 하는 느낌이나 생각이 일어나지 않을 것이고, 따라서 느낌이나 생각의 전체 그물망인 의식작용도 일어나지 못할 것입니다. 즉, 의식이라는 현상은 그 안에 태생적으로 '분리'라는 속성을 가지고 있는 것입니다. 그런 속성을 가진 의식으로 행하는 모든 것이 '분리'를 기반으로 한다는 것은 당연하며, 따라서 이원론이 나타난 것 역시 당연한 일인지 모릅니다.

인류에게 남은 최종적인 연구분야의 하나로 과학계는 뇌과학 특히 의식연구에 주목하고 있습니다. 그동안 물질주의자는 의식이 뇌라는 '물리적 형태' 속에서만 일어나는 현상이라고 말하며, 정신주의자는 뇌는 단지 매개체일 뿐 '의식'은 다른 차원에 그 뿌리를 두고 있다고 말해왔습니다.

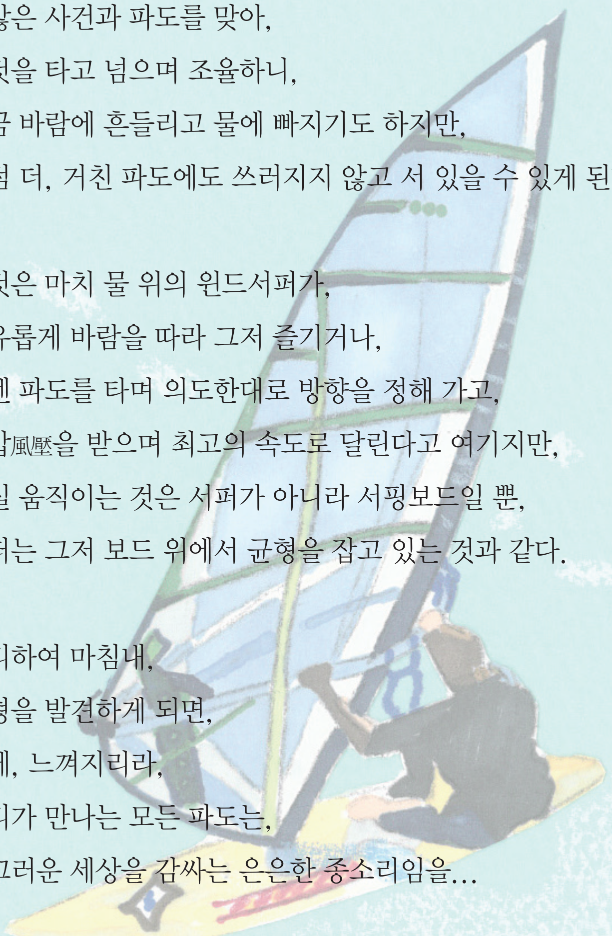
그러나 과연 이 둘은 그렇게 나뉘어진 것일까요? 우주가 하나라면 이 둘의 뿌리도 나눌 수 없는 하나일 것입니다. 따라서 이제 물질주의자는 물질이라는 '개념'을 새롭게 수정할 필요가 있고, 정신주의자도 '정신'이라는 개념을 새롭게 변경해야할 것입니다. 그때 물리적 뇌를 넘어 널리 퍼지는 미세한 에너지와 파동까지 물질의 개념에 포함시킬 수 있고, 역시 정신의 개념도 확장시킬 수 있겠지요.

보드는 수천리 길을 달렸지만,
서퍼는 한 발자욱도 움직이지 않았다

삶은 어찌 보면 그냥 균형을 잡고 있기,
우리가 할 수 있는 것은 삶을 이끌어가는 것이 아니라,
흐르는 삶을 타고 균형을 잡는 것.
수많은 사건과 파도를 맞아,
그것을 타고 넘으며 조율하니,
가끔 바람에 흔들리고 물에 빠지기도 하지만,
점점 더, 거친 파도에도 쓰러지지 않고 서 있을 수 있게 된다.

그것은 마치 물 위의 윈드서퍼가,
여유롭게 바람을 따라 그저 즐기거나,
거센 파도를 타며 의도한대로 방향을 정해 가고,
풍압風壓을 받으며 최고의 속도로 달린다고 여기지만,
사실 움직이는 것은 서퍼가 아니라 서핑보드일 뿐,
서퍼는 그저 보드 위에서 균형을 잡고 있는 것과 같다.

그리하여 마침내,
균형을 발견하게 되면,
이제, 느껴지리라,
우리가 만나는 모든 파도는,
시끄러운 세상을 감싸는 은은한 종소리임을…



삽화 정은서

삶의 무게감과 다채로움

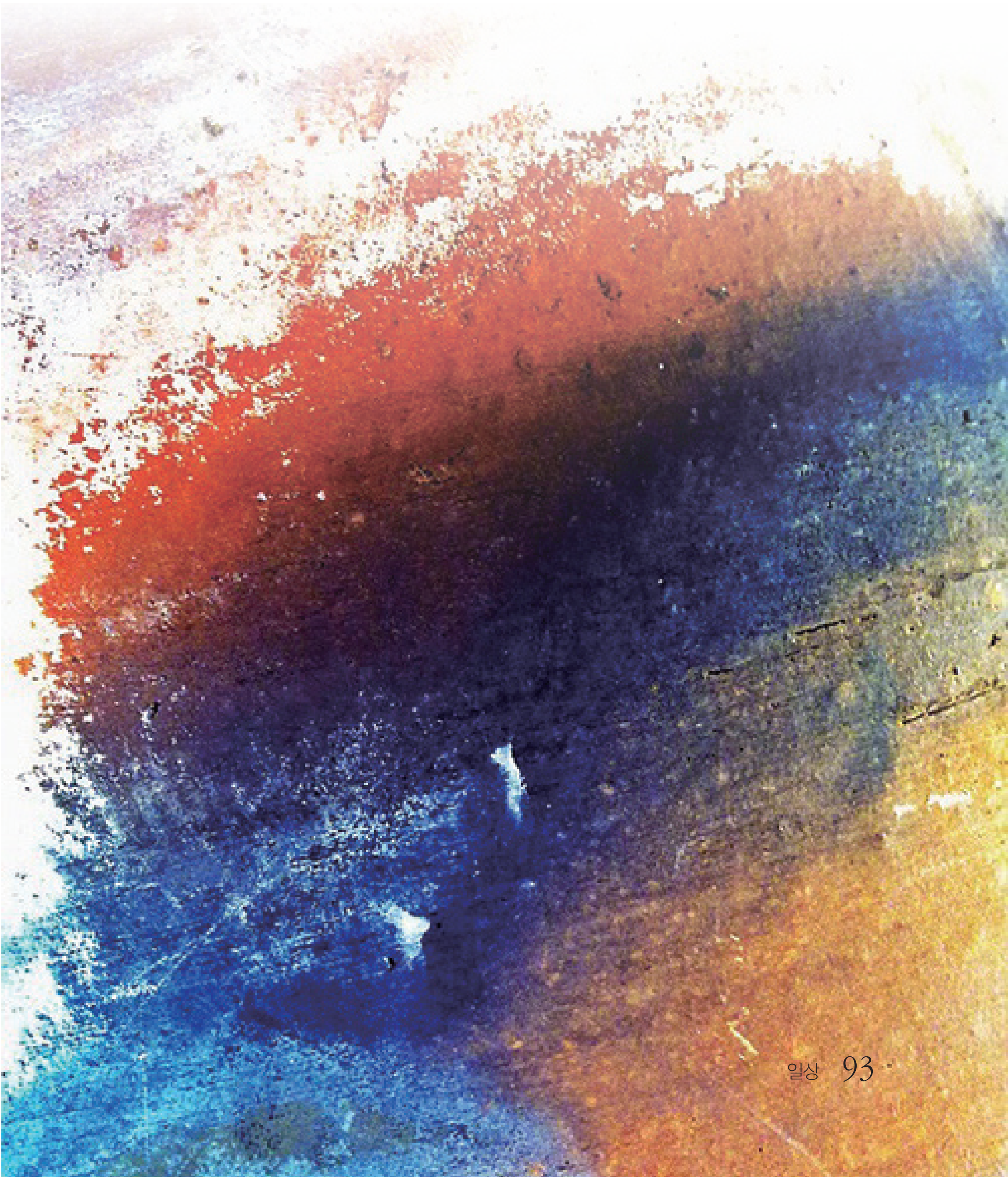
무게라는 것은 일종의 끌려감이다.
지구중심을 향해 끌려가는 것을 '무게'라고 부르듯.
인간에게 있어 그것은 원하는 것이 있을 때 일어난다.
'원하는 것' 그것이 중력의 중심, 우리는 그것을 향해 끌려간다.
그렇게 '자신의 방향'을 가진 모든 것은 끌림과 함께 밀침도 경험하게 되니…

원하는 것을 끌어올 중력을 갖추지 못한 사람은 그것을 향해 끌려간다.
그리하여 중간중간 원하지 않는 방향으로 향할 때 그는,
삶의 무게감을 느낀다.

그렇다면 중력을 갖춘다는 것은 무엇일까?
어떤 '필요'도 없는 '있는 그대로의 자신'이 되는 것.
그는 끌려갈 방향이 없다.

마음의 무게감, 그것이 자아를 형성한다.
회전 또는 자전自轉이란 '자기'를 유지하기 위한 '반복'.
지구는 자신을 유지하기 위해 회전하고,
우리는 '자아'를 유지하기 위해 '나와 대상'이라는 관계를 끊임없이 반복한다.
그래서 나와 너를 나누고, 이것과 저것을 분별하는 것이다.

분리에 기반을 둔 '자아'란, 이 다채로운 세상을 구성하는 기본원칙,
그러나 거기에 묶이지 않고 자유롭게 쓰일 때 진정한 다채로움이 있다.



믿음이란

믿음이란,
일종의 젖어드는 것,
그것은 관성과 같아서
쉽게 젖어든 사람은 쉽게 마른다.
그러나 오랜 시간을 통해 젖어든 사람은
결코 쉽게 마르지 않는다.

'모름의 상태'에 있는 사람은
모른다는 '믿음의 느낌'을 가진 사람과 달리
허겁지겁 '앎'을 향해 내닫지 않는다.
그저 모르는 상태로 존재하기를 즐긴다.

충족도 부족도 '모르는 상태'에 있는 사람은,
충만을 찾아 헤매지도 않고
부족을 피해 달아나지도 않는다.

지금 그렇게 찾아 헤매는 당신은
언제부터 '모른다'는 믿음을 갖게 되었는가?
또 언제부터 '부족하다'는 믿음을 갖게 되었는가?

믿음은 생명력을 사용하는 위대한 열쇠이다.
그러나 믿음 속에 갇히면 그것은 거대한 굴레일 뿐…

평화 속의 역동성

낮은 곳으로 흘러가 채우려는 물의 낙차,
비행기 날개 위에 만들어진
진공을 채우려는 공기의 부양력,
이들은 모두
낮은 곳을 높게 하고, 빈 곳을 채우려는
자연의 힘을 쓰는 것이다.
자연에는 조화와 균형을 이루려는
불변의 법칙이 있기에.

마음도 그와 같아, 불균형을 만들면
그것을 채우려는 자연의 힘이 사용된다.
우리에게 그 불균형의 기본은
'나'라는 소용돌이가 만들어내는 부족감,
그것이 사용되어 세상엔 변화가 무쌍하다.

다만, 인공적인 것은 늘 불완전하여
뒤에 소동을 일으키니,
비행기 날개 뒤에 생기는 소용돌이인
난기류亂氣流가 그것.

난기류를 극복하기 위해 더 큰 힘이 필요해지는 것처럼,
부자연스런 욕망과 비굴함은 과도한 에너지를 필요로 하니,
에너지를 적게 쓰려면 난기류를 줄이고,
평화 속의 역동성을 얻으려면 '나'라는 소용돌이를 고요히…

불안, 그것은 하나의 신호

침묵의 세계에 일말의 파문이 일어,
소리가 되고 음율音律로 성장한다.
그리고 마침내,
풍성한 생각의 옷을 입는다.

그런데 수많은 경험에서 개념화된 한 생각은
다른 많은 생각을 일으키니,
불안을 '생각하고 그에 대해 말하기 시작하면'
실체 없는 거대한 그림자의 세계로 빠져들게 된다.

생각은 어두운 그림자,
느낌의 겉모습일 뿐이다.

음율과 소리는 느낌의 자매들,
느낌은 경험을 주고 변형을 일으키지만,
말은 오해를 불러일으킨다.

그러므로,

그림자를 보지 말고 원래의 느낌을 보라.
그것의 실제 느낌을 맛보라.
그러면 그가 가리키는 방향을 발견하게 되리.

장애와 삶의 속도

장애를 만나면 속도가 느려지고, 그것은 '무겁다'는 느낌을 줍니다.
인생이 무겁다고 느껴진다면 장애를 많이 만나고 있음이니…

장애를 만나는 정도가 '나'라는 느낌의 무게를 결정합니다.
무언가에 부딪히지 않으면 우리는 '나'를 느낄 수 없으니까요.

그런데 흥미롭게도 우리는 장애를 스스로 만듭니다.

알게 모르게 '나'를 느끼는 데 중독되어 있기 때문이지요.
그것이 즐거움이든, 또는 혐오감이든…

그래서,
무엇을 만나도 부딪히지 않고 그를 통과해갈 수 있다면,
당신은 '나'를 느끼지 않게 될 것입니다.
완전히 '한마음'이 된 두 사람을 생각해보면,
그 둘은 상대가 '있다'고 느낄까요?
A는 B를 통과해 가고, B는 A를 통과해갈 것입니다.

그렇게 우리는 '장애'를 만나지 않으면,
'나'가 느껴지지 않는 삶을 살게 됩니다.
몰입은 그 순간 아무런 장애를 느끼지 않는 것입니다.

그의 의식은 어떤 일이 다가와도,
그것을 타고 넘어갈 것에만 에너지가 쏟아질 뿐,
그것을 장애로 '느끼는 데' 에너지가 가지 않습니다.

우리의 일상이 '나' 없는 몰입의 순간들로 가득하기를…

초연하다는 것

아프리카 케냐의 국립공원,
보호구역 밖으로 간 코끼리를 데려올 때,
강한 마취제를 쓴다.
그러면 그는 두려움도, 불안도 없어지며,
주변의 모든 것으로부터
영향을 받지 않게 된다.
이때 코끼리는 체온조절 능력이 떨어지므로,
운송도중 체온조절 실패로 죽지 않도록,
시원하게 몸을 유지하기 위해,
몸을 나뭇가지로 덮어주곤 한다.

초연하다는 것이,
삶에 필요한 기능까지 마비시켜서는 안된다.
그것은 초연이 아니라 기능불능이므로.
진정한 초연은,
느낌, 생각, 감정이 모두 살아있으면서도,
'그에 상관없을 수 있음'을 얻는 것…

탐구

생명이 있다는 것은 무엇일까?

인간에게 그것은 호흡이다. 그리고 호흡은 우주와의 교류, 주고받기이다. 공간을 향해 탄소를 내뿜고, 그로부터 산소를 들이마시는 것처럼.

그러한 우주적 교감이 느려지면 잠이 되고, 잠 속에선 생명활동이 줄어든다. 나아가 그것이 멈추면 죽음에 이른다.

생명 활동은 또한, 계속되는 떠남과 돌아옴이다. 호기呼氣가 몸을 떠나고 흡기吸氣가 다시 내게 돌아오듯, 어미는 자식을 품에서 떠나보내고 자식은 성인이 되어 돌아와 어미를 돌본다.

씨앗은 발아하여 줄기와 꽃으로 대지를 떠났다가 더 큰 열매가 되어 대지로 귀향歸鄕하며, 새는 알을 깨고 둥지를 떠난 후 곧 더 커다란 어미새가 되어 돌아오듯이.

그와 같이 내면이 살아있다는 것은 끊임없는 질문과 답의 호흡이다. 새로운 질문이 표면의식을 떠났다가, 심층의식에서 통찰을 일으켜 돌아온다. 그러한 내적인 탐구가 계속될 때, 그의 의식은 생생히 살아있는 것이다. 질문 없는 의식은 죽어있다. 탐구란, 질문과 답을 통해 의식을 살아있게 하는 의식적 호흡인 것이다.

그러므로 물어보라, 그대 내면의 의식이 생생히 살아 숨쉬고 있는가?

그렇다면 그 의식적 호흡을 통해, 의식자체의 근원인 광활한 내면의 침묵이 발견되리.

의식적 식물인간

인간을 포함한 모든 생물들이 정도의 차이만 있을 뿐
많은 부분 '무의식적' 생존반응을 하며 살아간다.
그런 의미에서 식물은 물고기에 비하면 좀 더 잠을 자고 있다.
그는 더 많이 프로그램된 대로 자동반응을 하며 살아가기 때문이다.
또 물고기는 인간에 비해 더 많이 자고 있고 자동반응으로 살아간다.

마음의 세계는 어떠한가?
우리는 대부분 '마음의 상황'에 자동반응하며 산다.
그러나 드물게는 새롭게 변하는 마음에
늘 의식적 반응을 하며 사는 이도 있다.
전자는 무의식적 자동반응을 하며 사는 식물적 인간이요,
후자는 의식이 살아있는 인간이다.
'지금여기'를 산다는 것은 자기 내면의 '현상'에
자동반응 하지 않고 '깨어서' 살아가는 것이다.
우울하고, 분노가 일고, 슬픔이 일고, 공포가 일어나는
내면의 상황이 대부분 자동반응임을 보라.
그것은 대부분 지금 일어나고 있는 것이 아니라,
과거에 일어난 일을 통해 습관적인 '스토리를 구성해'
그에 '자동반응'하는 것이라는 점을…
그 감정들을 '느끼고 안다'는 것 자체가
과거경험임을 증거하기 때문이다.

의식적으로 선택하지 않고 무의식적으로 반응한다면

그는 자동로봇이다.

그것을 투철히 본다면 진정으로 '지금여기'에

살아있는 것이지만

그렇지 않다면 기계이지 않겠는가?

친한 사이와 사실 직시

《사람의 본성에 맞는 사회》는 일본에서 진행되고 있는 에즈원As One 공동체에 대한 글로서, 그 내용의 큰 부분을 차지하는 것은 두 가지입니다. 하나는 '의심 없이 친한 사이'를 이루는 '정다운 사회'와, 사실을 직시하는 '사이엔즈 사고방식'이지요. 친한 사이와 사실 직시라는 말은 그저 평범해 보입니다만, 내용을 읽어가면서 그 안의 비범함을 발견하게 되었습니다.

에즈원 공동체에서 말하는 '친한 사이'란 어떤 상황과 장소에서도 흔들리지 않으며 의심 없이 '안심安心'할 수 있는 친한 사이라는 것입니다. 이는 마치 안심입명安心立命을 연상하게 합니다. 그들은 서로 안에서 두려움 없이 편안하며, 상대가 나쁜 짓, 싫은 짓을 하거나 의견, 생각이 엇갈리더라도 사이가 나빠지지 않고 대립도 하지 않는, 그런 변하지 않는 친한 관계를 이루려는 것입니다. 그리고 필요에 의한 사업을 수행해나가면서 그런 친한 사이를 실제로 이루어가고 있다는 것이 또한 크게 와 닿았습니다.

우리는 보통 그러한 친한 사이는 '불가능하다'라고 불쑥 '믿게 되는' 것은 아닐까요? 그럼에도 불구하고 우리의 깊은 마음속에서는 모두가 그런 친한 사이를 꿈꾸고 있는지 모릅니다. 그렇기에 토머스 모어는 《유토피아》에서 돈 없이 서로 믿는 이상사회를 기술했고, 더 나아가 프랑수아 라블레는 《가르강튀아》에서 자기 자신도 다스릴 줄 모르는 자

는 남을 다스릴 자격도 없다고 생각해, 통치자가 없는 탈렘 수도원의 공동생활자들이 자기가 바라는 바에 따라서 행동하는 사회를 묘사했지요.

에즈원에서는 탈렘 수도원과 같이, 남이 아니라 자신을 다스리는 것을 우선으로 합니다. 에즈원에서 유일하다고 여겨지는 이 암묵적인 규칙이 표현되고 전해지는 것은 사이엔즈 연구소를 통해서인데, 사이엔즈SIEN(Scientific Investigation of Essential Nature: 본질에 대한 과학적 탐구) 사고방식의 기초는 모든 인식이 '자신의 감각이다'라는 '자각自覺'을 갖추는 것을 말합니다. 그 자각을 철저히 탐구하기에, 이것이 공동체를 이루기 위한 내적인 규칙이라기보다는 자아탐구의 한 방식으로 보여질 정도입니다. 예를 들어 사과를 먹고서 '달다'고 느끼면 '사과가 단 것'이 아니라, 그것은 내가 받아들인 '자신의 감각'임을 자각하라는 것입니다. 사람에 따라 시큼하게 느끼거나 달지 않게 느끼는 사람도 있을 터인데 '자신이 달다고 느꼈다'고 해서 자신이 느낀 것을 '사실'이라고 단정하거나 믿는 것은, 그것이 '자신의 감각이라는 자각'이 없기 때문이라는 것입니다.

이렇게 모든 상황과 사건들에서 일어나는 지각知覺이 '자신의 생각이라는 자각自覺'이 생기면 그동안 사실이라고 여겨졌던 '네가 옳다, 잘못이다, 좋은 일이다, 나쁜 일이다'라고 단정하고 있던 것이 진실은 그저 '자신의 상태'였음을 깨닫게 된다는 것이지요. 따라서 그것은 '자신이 보고, 듣고, 파악한 것'이거나 '자신이 생각하고, 사고하고, 느낀 것'이고 자기 쪽에서 일어난 일임이 명확해지는 것입니다. 이것이 바로

불경의 모든 도입부가 '이렇게 말씀하셨다'가 아니라 여시아문如是我聞(이와 같이 나는 들었다)으로 시작하는 진정한 뜻일 것입니다.

이러한 사실을 '이해하고, 알고는 있지만' 삶 속에서 사건을 만날 때 매순간 '자각自覺'하지 못하면, 그 '앎'은 그저 '이론'에 불과한 것이 됩니다. 그것을 삶 속에서 체화體化하려는 것이 에즈원 사람들인 것이지요.

에즈원 공동체와 '문제問題'

문제란 무엇일까? 우리말 문제問題는 한자어로 '질문할 주제'라는 뜻입니다. 어떤 일이 벌어졌고 거기에 대해 '그것은 무엇일까?' 하고 묻게 되는 일종의 '질문거리'라는 말이지요. 그것은 영어도 마찬가지입니다. problem의 어원은 그리스어 problema로서 '내 앞에 던져진 것'이란 의미입니다. 그것은 그저 중성적으로 '일어난 일'이며 일종의 변화를 의미합니다.

그런데 그 변화가 우리 내면에 고정되어 있는 어떤 '기준'과 부딪히면 이제 바야흐로 진짜 문제가 되는 것이지요.

이번 일본 에즈원 공동체 방문 후 느낀 점은 그들에게 '문제'란 없다는 것이었습니다. 그들의 가장 중요한 모토는 마음에 '고정固定과 단정斷定'이 없는 사람들의 사회를 이룬다는 것입니다. 그 어떤 일이 벌어져도, 그 어떤 말을 들어도, 저 말의 진정한 의미는 무엇일까? 그 일의 진정한 의미는 무엇일까?를 묻는 '질문'만 있을 뿐.

만일 '당신은 틀렸어'라는 말에 '그렇지 않아'라고 반응한다면 그것은 내 안에 옳다고 우기는 '고정된 무엇'이 있다는 의미입니다. 그보다는 '저 말의 진정한 의미는 무엇이지?'라고 스스로에게 묻는다면 그때 질문거리인 '문제'가 됩니다. 골치 아픈 문제가 아니라 질문거리인 문제로 보는 것, 모든 내면의 '이래야 한다'를 뽑아버리고 단순히 '질문하기', 이것이 에즈원 사람들의 기본 태도인 것 같습니다.

그렇게 되면 우리가 흔히 말하는 문제란 세상에 없습니다. 변화만

있을 뿐이지요. 변화는 끊임없이 일어나는데 우리가 세워놓은 계획, 내 마음에 '이래야 한다'라고 정해놓은 것에 변화가 생기면 그것을 문제로 여기는 서툰 마음이 있을 뿐입니다.

그러므로 '이래야 한다'가 없으면 문제란 있을 수 없는 것입니다. 문제없는 삶, 아무것도 문제가 되지 않는 삶, 그것은 곧 '자유로운 삶'이기도 하겠지요.

생명과 그 원천

암벽과 거친 바다해일 사이에서
우리는 여전히 순수한 심장,

'존재'를 넘어선 맥동하는 생명이
화려하고 정갈한 꽃을 피워내지만,
동시에 깊은 열매 속에 침잠하기도 한다.
마치
새벽의 붉은 닭이
밤의 고요 위에 소동을 일으키듯이.
우리는 그 모든 것,

협곡을 지나는 급물살이기도 하고
아무런 의심없는 태초의 질문이기도 하고…

오늘 당신의 세계는...

당신의 세계世界는 오늘 어떻습니까?
대설이 끝난 계절의 칼바람에 대나무는 흔들리지만,
그 정도 바람에는 꿈적도 하지 않는 거대한 적송赤松이
이 아침의 은은한 주황빛을 받으며 태양의 기상을 보여줍니다.
그리고 청정한 하늘...
그것이 오늘 아침 '나의 세계'입니다.

한줄기 부는 바람, 가지에 쌓인 눈이 떨어지며
하얀 치마저고리, 바람따라 흐르듯 스러집니다.
우리는 모두 이런 자기만의 '느낌의 세계'를 살고 있습니다.
오늘 당신의 세계는 어떻습니까?

내려놓기와 풍요

암벽등반은 보통 양쪽 다리와 한 팔을 삼각으로 유지하며, 다리에 힘을 싣고 균형을 이루면 힘들지 않게 오를 수 있다. 그러나 바위턱을 만났을 때, 수직으로 위를 향하는 것과는 달리 턱에 매달려 있으므로, 아래쪽에서 어깨와 등을 잡아끄는 중력으로 인해 거기에 저항하려는 힘이 생겨나게 된다. 그런데 이때 그 저항하려는 힘에는 진정 그 순간의 중력에 대한 것 외에도, 과거 실패경험과 그 두려움에 의해 쌓여있는 가상의 느낌도 불러내진다는 것을 알아챌 필요가 있다. 그 가상의 느낌은 물리적으로도 육체에 커다란 영향을 미치는 것이다. 그것은 마치 등산에 나섰다가 깍아지른 듯한 높은 산을 눈앞에 두고 '아, 힘들겠다'라고 되뇌이며 과거의 힘들었던 느낌을 무의식적으로 불러오는 것과 같다. 그러나 그것은 과거의 느낌일 뿐이다. 그러한 가상의 느낌을 내려놓고 그에 대한 저항을 풀어내기, 그것이 바로 진정한 내려놓기인 릴리즈release이다.

의식적 측면에서 보면 지금 자신이 마주한 현실에 대해서도 그것은 마찬가지이다. 내가 마주한 현실은 내가 경험하는 '느낌의 세계'이다. '나'는 그것을 어떻게 느끼고 있는가? 그 다양한 느낌들을 있는 그대로 경험하고 있는가? 아니면 지금 느끼는 세계에 '저항하며' 과거의 경험적 느낌에 묶여 '지금'을 경험하지 못하고 있는가?

만일 저항에 묶여있다면 의식은 부족감을 만들어낸다. 그리고 그에 이어 '원함'을 만들어내니 그로 인해 풍요에 이르지 못하는 것이다. 풍요란 지금 이 순간 우리가 경험하고 있는 그 모든 것이다. 그 풍요로운 느낌의 세계는 늘 '경험되고 있다'.

질서

우리는 상극과 상생이라는 개념으로 자연을 해석합니다. 또는 약육강식과 공생협력으로 해석하기도 하지요. 그러나 자연은 이 두 가지 원리에 의해 움직인다기보다는, 전체가 불이不二로 존재하기 위한 어울림의 한 '과정'이 있을 뿐인 것 같습니다. 그 연속된 과정의 일부를 잘라내어 상극이라 하고, 또 다른 부분을 잘라내어 상생이라고 이름 붙여 놓은 것뿐이지요. 적자생존適者生存이란 그저 어떤 질서를 나타내는 다른 말일 뿐입니다. 그래서 자연엔 약탈이 없습니다. 마치 개 두 마리가 서열이 정해지기 전까지는 서로 물어뜯다가도 누군가 하나가 머리를 숙이면 즉시 싸움은 끝이 나고 서로를 위하는 질서상태로 되돌아가듯이 말이지요. 서로 물어뜯는 것만을 본 사람은 그것을 상극相剋이라 이름붙이고, 보호받는 모습을 보고는 상생相生이라 이름 붙입니다.

그러나 우주cosmos는 그저 하나의 질서cosmos일 뿐...

사랑

그대를 떠올리면 나는 가슴이 따뜻해옵니다. 그리곤 넓고 온화해집니다.

당신의 가슴을 따뜻하게 열어주는 것은 무엇입니까?

그것이 무엇이든 하루에 여러 번 종종 떠올려 가슴에 에너지를 주세요.

가끔 가슴이 막혔다고 느껴지면 더욱더 그것이 필요한 것.

마치 유리막 안에 가두어진 듯 둔함이 느껴지면, 우리의 가슴은 사랑이 필요하다고 외치는 중입니다,

그때 따스함을 느껴봅시다. 그러면 가슴은 열리고 내 안의 사랑이 움직이기 시작합니다.

아, 그런데

이때 알아채야 하는 것은,

사랑이 어딘가 다른 곳에서 오는 것이 아니라,

늘 내 안에 가득 차있던 그것이

드디어 문을 발견하고 나오는 것일 뿐임을…

청정한 고요

지구는 끊임없이 진동하고 있습니다. 그것이 지구 주파수 7.8 헤르츠이며 슈만공명이라 합니다. 지구 전체로 보면 대기권 내에서 초당 8번의 번개와 천둥이 치고 있다는 의미입니다. 그것은, 나는 지금 이쪽 반구에서 고요한 지구를 느끼고 있지만, 저쪽 지구 반대편 어느 부분에서는 끊임없이 요동하며 번개치고 천둥으로 가득하다는 것을 의미합니다.

그와 같이 '나'를 중심으로 펼쳐지는 자아라는 행성의 대기권 내에서도 많은 일이 일어나고 있습니다. 거기는 흥미와 즐거움으로 들뜨게 하는 부분이 있고, 끊임없는 불안과 초조, 공포와 슬픔을 일으키는 요소도 있으며, 존재함만으로도 감사를 느낄 수 있는 고요함이 동시에 있습니다.

그런데 우리는 주로 불안과 초조, 자기연민에 초점이 맞춰집니다. 자기방어를 위해 그것이 강력한 주의를 끌어당기기 때문입니다. 그래서 행성 '자아'는 시끄럽거나 들떠있거나 좌절된 느낌입니다. 그러나 이 행성에도 고요는 늘 있습니다.

그러므로 지금 당장 주의를 '존재 자체만으로도 감사한' 마음으로 옮겨봅시다. 내가 주의를 주고 살아가는 '자아'라는 행성의 더 깊은 부분에서는 그 청정한 고요가 늘 펼쳐지고 있으니...

쉬운 길

내적인 욕구로 가득한 사람은
마음이 끊임없이 내달아, 스스로 어렵게 살며,
요행을 바라고 파란만장한 인생의
험로를 찾아다닙니다.

내적인 욕구가 없어진 사람은
마음이 늘 비어있어, 쉽게 살며
어려운 길을 가지 않고 큰일을 이룹니다.
그것이 무욕의 힘입니다.



우연偶然과 필연必然

우연과 필연은 완전히 별개의 것일까요? 그 의미로 보면 물론 전혀 공통점이 없는 두 가지 개념입니다. 그러나 이 둘은 하나의 거대한 스펙트럼 속에 있습니다.

아주 많은 회수의 동전던지기를 하면 앞 · 뒷면이 나올 확률이 각각 50%입니다. 그것을 우연치라고 하며, 어느 한쪽이 50% 이상 나오면 우연이 아니라고 합니다. 그것은 필연적인 인과因果의 법칙 속으로 들어간다는 의미이기도 합니다.

그렇다면 우연에서 필연의 인과로 들어가는 과정 속에 중간 상태는 없을까요? 있습니다. 그것이 바로 카오스 현상입니다. 무작위random의 세계에서 조금 더 나아가면 놀랍게도 혼돈 속에서 어떤 질서가 나타나는 것, 그것이 카오스 법칙이지요. 마치 구름이 흐르고 소용돌이가 생겨났다 사라지는 것과 같습니다. 구름과 물이 무작위로 흐르는 것 같지만 소용돌이라는 지속적인 규칙성을 보이는 현상이 조만간 나타난다는 것이지요.

무질서가 우연이라면 질서는 필연의 인과법칙입니다. 그런데 그 둘을 잇는 카오스 법칙이 있습니다.

이같이 물리 세계는 우연과 필연이 단절되지 않고 그 사이에 카오스가 있어 이 모두가 분리 없는 하나의 스펙트럼을 이룹니다. 이를 통해 우연과 필연은 별개의 두 개가 아니라 하나의 전체 중 일부임을 볼 수 있습니다.

그것을 '내가 있다'는 마음의 세계에 적용해볼까요? 수많은 감각적

경험들은 마음에 흔적을 남기고 그것들을 하나로 조율하여 쓸모 있는 의미로 정돈하는 것은 내면의 질서를 잡는 텅 빈 중심입니다. 이때 의식적 질서는 '내가 있다'는 것이요, 무질서는 그러한 '내'가 없는 혼돈상태에 비유될 수 있습니다. 우리는 평상시 '내'가 있다고 느낍니다. 그러나 아무것도 모를 때는 '나'가 기능하지 않습니다. 혼돈 속에 빠져있지요. 그러다가 어떤 결론이 서고 판단기준이 명확해지면 이제 다시 '나'가 나타나서 '나는 안다'를 주장하며 마음을 휘두르기 시작합니다. 즉 마음이 모르는 상태에 있을 때는 '나'가 혼돈에 빠진 무질서의 상태이고, 명확한 자기주장을 하거나 기준이 분명할 때는 '나'가 강하게 나타나 있는 질서 상태입니다. 그리고 물론 애매하여 무엇을 어떻게 해야할지 갈등하는 경우도 있는데 이때가 바로 '나'가 있기도 하고 없기도 한 상태, 즉 질서와 무질서가 함께 있는 카오스 상태이겠지요. 이렇게 마음의 상태도, 마음의 모든 현상을 이끄는 '나'가 있는 상태와 무작위로 랜덤하게 '나'가 없는 두 가지 상태만 있는 것이 아니라 그 둘을 잇는 '애매한 혼돈상태'가 함께 있어 하나의 전체가 되어 있는 것입니다.

'내가 있다'란 우리의 개념이 만들어낸 '있다'와 '없다'의 범주에, 마음의 현상을 꿰어 맞추기 위한 우격다짐일 뿐입니다. 즉 '나'라는 것은 하나의 스펙트럼 상에 있는 개념일 뿐이라는 것입니다. 마치 무지개의 빨강과 주황 두 가지 색이 분명한 듯하지만 그 둘 사이에는 이것도 저것도 아닌 경계지역이 있는 것과 같이 말입니다.

흥미롭게도 무언가에 몰입할 때는 의식적인 '내'가 사라지고 없지만 내면의 텅 빈 중심이 아주 원활히 작용합니다. 마음의 모든 경험이 그저 쓰여지고 있지요. 그와 같이 우리는 그저 이 아름다운 색들을 사용하며 삶이라는 현상을 멋지게 채색할 뿐입니다...

용서

'나'는 용서라는 말만 들으면 눈물이 난다
부드러운 실크 블라우스에 싸인 듯한
용서는 따스한 힘이다.
분리된 '나'에서
전체로의 회귀를 돕는 강력한 힘.

그가 누구든지,
'나'를 힘들고

고통스럽게 한 사람을
아무 조건 없이 용서할 때
'나'는 이미 전체 속으로 사라져
없어진 것이기 때문이다.

나와 세상

가만히
하얀 자작나무를 본다,

어린아이의 눈으로…

갑자기
나무는 사라지고
나도 사라진다.

바람에 나달거리는 나뭇잎이
'나'를 다시 깨우면,

'온 세상'이 기지개를 켜고
일어난다.

땅 아래 물과 하늘 위의 물안개

저 앞산에 짙은 물안개가
우아한 날개를 드리워
유장하게 산허리를 움직여간다.
한때는 땅에 있던 것이
무슨 힘으로 들리워져
가장 높은 곳의 구름이 된 걸까

여기 마음의 깊은 투명함이
자유로이 솟아올라
정성스레 일상을 일구어간다.
매번 거친 감정에 끄달리던 것이
무슨 변화를 거쳤기에
가장 깊은 본질에 가닿은 것일까

아, 이들은 어디에 가닿은 것이 아니네,
땅의 이슬과 하늘 안개의 본질이
물인 점에 서로 다르지 않고,
끄달리는 감정과 마음의 깊은 투명함도
나타난 다양한 모습일 뿐
일심一心과 다르지 않음을…

앎과 미지未知

어둠 속에 갇혀 있던 나는
어느 날부터 빛을 찾기 시작했습니다.

새벽 어스름, 눈을 떴습니다.
두텁게 쳐놓은 커튼 사이로
얇은 빛이 비쳐 들고 있었습니다. 새벽 3시…
시골의 칠흑 같은 어둠을 예상하며
커튼을 제치고 창문을 열었습니다. 그런데,
아, 거기서 도시의 휘황한 밤의 빛을 보았습니다.
너무도 찬란한 빛의 향연을…
밝음을 예상하고 창문을 열었다면
그리도 휘황하게 느끼지 못했을 것입니다.
마음의 배경에 칠흑 같은 어둠이 있었기에
거기에 대비되어
그저 평상시 도시의 불빛이었을 눈앞의 밝음이
그토록 빛나게 느껴진 것입니다.

그와 같이 우리는
어둠마저 아닌 미지未知를 통해서만 밝은 앎에 다다릅니다.
당신이 무한한 신비인 미지를 찾고 있다면
이미 자신이 그것임을,

단지 유한한 앎을 통해서만 그 미지未知에
가 닿을 수 있음을 깨우치기를.
그와 똑같이, 우리는 유한한 번뇌煩惱를 통해서만
무한한 진리에 가 닿을 수 있음도...

님이시여, 당신과 함께 하는 이 세상은
어찌 이리도 빛이 납니까?



행복한 불만쟁이

행복은 만족에서 온다. 최고의 행복은, 아무것도 하지 않고 구하지 않아도 존재가 이미 충족되어 있음을 발견하는 것. 그러나 아쉽게도 분열된 마음에게 만족은 일시적일 뿐, 정체停滯와 고정固定으로 이어진다.

고통과 불행은 불만족에서 온다. 최악의 고통은 현재에 불만족하여 끊임없이 무언가를 찾고 구하는 욕망. 파멸의 절벽을 향해 달리는 멈추지 못하는 기차와 같다. 그러나 이 불만족으로 인해 끊임없이 변화하며 새로움을 추구하고 스스로를 갱신更新해 나간다.

음성陰性은 있는 자리에 만족하며 유지해내는 힘이기에 여성은 더 행복하고, 양성陽性은 새롭게 나아가 더 높은 곳을 향해 움직이는 힘이기에 남성이 더 창조적이다. 그런데 이 둘이 만나면 '행복한 창조적 삶'이 아니라 대부분 '불행한 매너리즘' 속에 머문다. 왜일까? 양성의 창조적 불만족이 비판받고, 음성의 안정된 틀에 갇힘이 비난받기 때문이다. 이 둘이 서로를 살리면, 음성은 양성을 창조적이라 찬탄하고 양성은 음성을 있는 그대로에 만족한다 놀라워하게 될 것이다.

독수리가
두 날개(非)*를 포용하여
한몸으로 푸른 창공을 나르듯,

인간은 '행복'과 '창조'라는
배반背反의 두 날개로
삶이라는 창공을 향해
비상飛上할 것이다.

거기에서
음양을 넘어선 태극이 있고,
행복한 불만쟁이가 탄생한다.



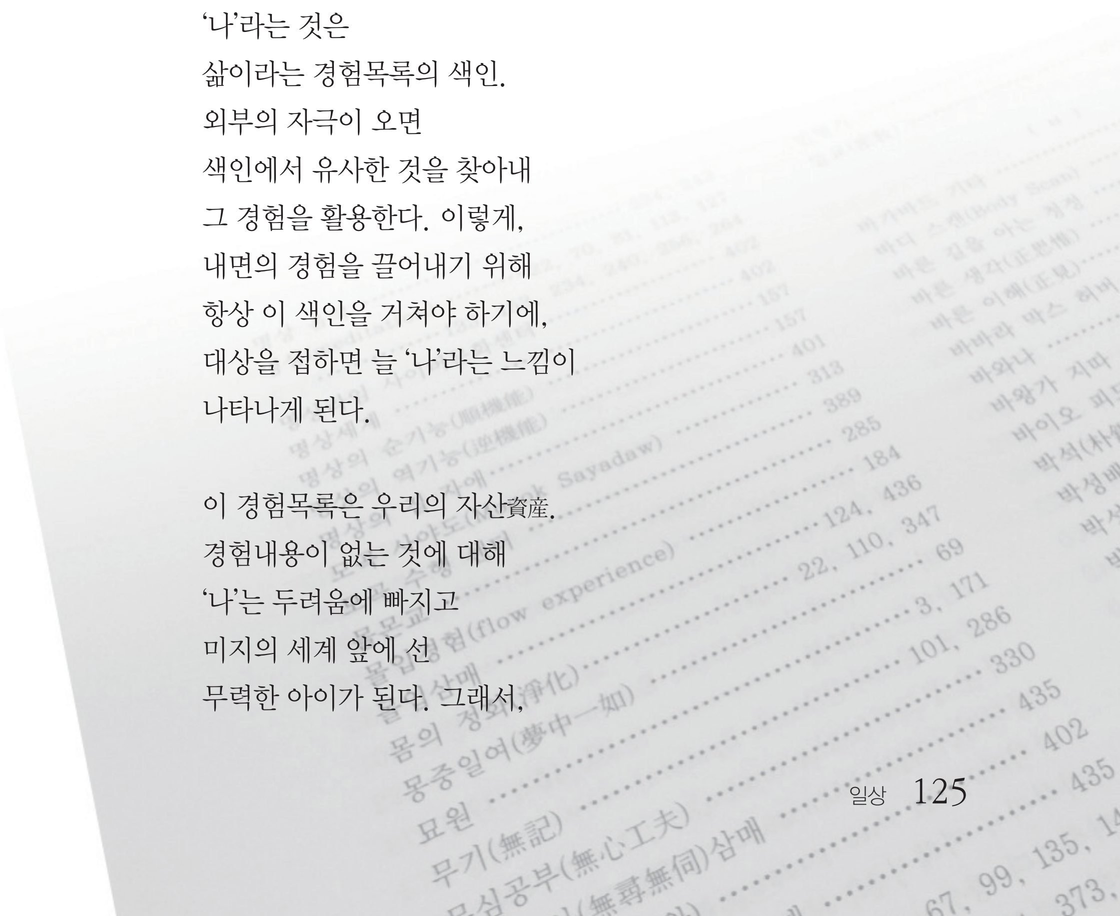
* 아닐 비非자는 원래 서로에게 등진 두 날개를 본 따 만든 상형문자이다. 그래서 좌익(왼날개)과 우익(오른날개)은 서로를 등지고 있는 듯 보이지만 사실은 서로를 도와 자신의 본원인 한몸을 날아오르게 하는 것이다. 그저 서로에게 아닌(非) 것이 되어서는 안 될 것이다.

색인索引을 사용하라

책에는 아름다운 시와 굳건한 맹서,
그리고 놀라운 경험담이 쓰여있다.
맨 뒤에는 색인索引이 달려있고,
각각의 항목에 해당하는
페이지로 가서 읽으면
경험적 '느낌'이 일어난다.
이 다양한 느낌들이
삶을 풍성하고 이로우며 정의롭게 한다.

'나'라는 것은
삶이라는 경험목록의 색인.
외부의 자극이 오면
색인에서 유사한 것을 찾아내
그 경험을 활용한다. 이렇게,
내면의 경험을 끌어내기 위해
항상 이 색인을 거쳐야 하기에,
대상을 접하면 늘 '나'라는 느낌이
나타나게 된다.

이 경험목록은 우리의 자산資産.
경험내용이 없는 것에 대해
'나'는 두려움에 빠지고
미지의 세계 앞에 선
무력한 아이가 된다. 그래서,



끊임없이 지식과 경험을 추구하며
'알고 얻으려' 한다.

그런데
목록에는 있어도
해당 내용이 없는 것은?

'내'가 '나'를 탐구하기 시작하면
이런 일이 벌어진다.
'나'라는 '색인'이 색인표를 살펴보니
거기에 '색인'이란 항목에 해당하는
'경험' 페이지가 따로 없다.
'색인'이란 항목에 연결되어 있는 페이지는
다시 이 '색인 페이지'로 되돌아오고,
그저 자기가 자기를 언급한 것일 뿐.

거기서 우리는 망연자실하게 된다.
'나'는 이름만 있지
그에 해당하는 경험내용이 따로 없다!

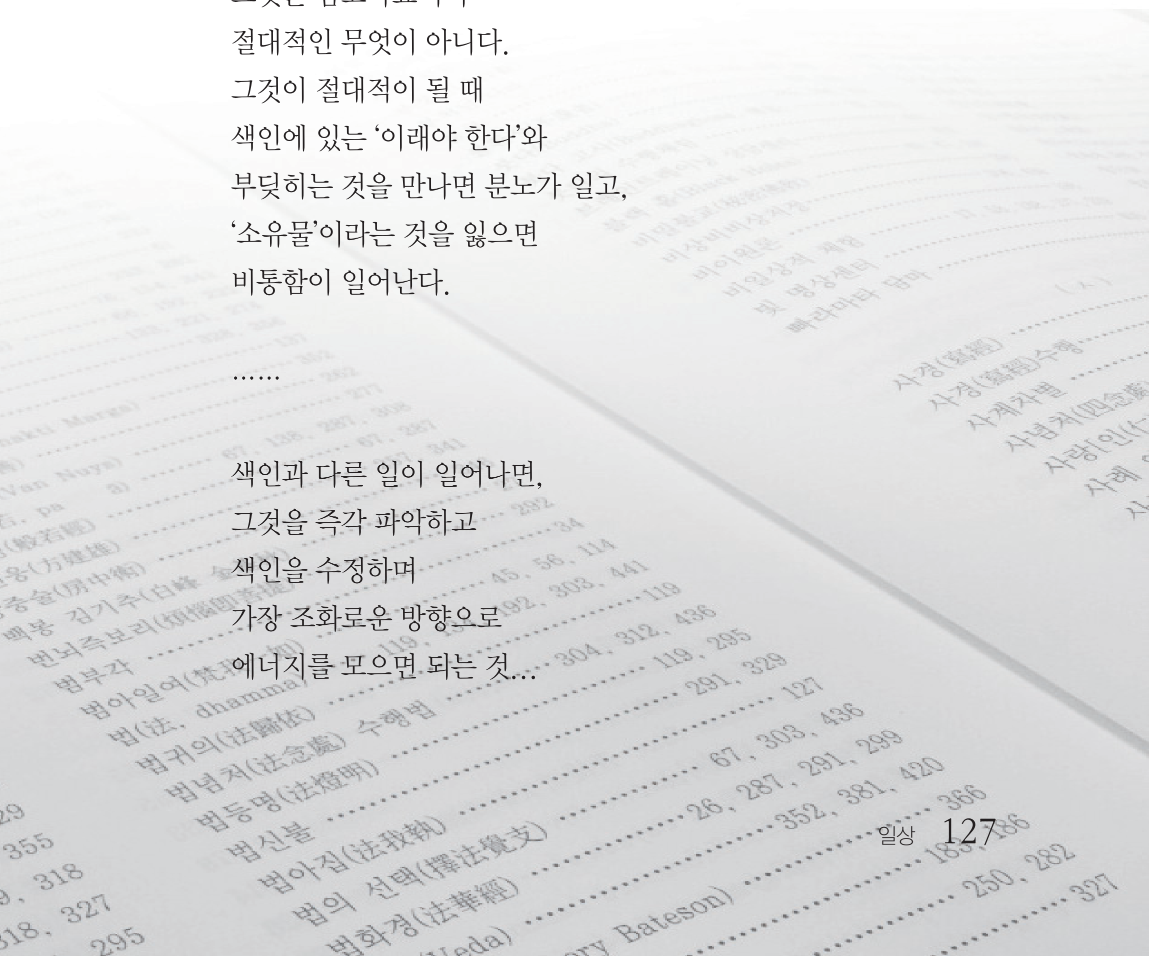
그때 우리는
'나'라는 것이 실체가 없는
텅 빈 것임을 알아채게 된다.
그것은 그저 색인표이다.
일종의 브로커와 같다.
경험적 데이터를 쓸 수 있도록
중계 해주는 연결 고리.

그런데 이놈이
경험을 소유한 주인인 양
주장하려 한다.
여기에서 모든 문제가 발생한다.
'나'는 그저
'일어난 일'에 붙은 '이름표'들의 집합이며,
그 집합을 가리키는
또 하나의 '이름'일 뿐이다.

우리는 이 색인표를
필요에 따라 잘 사용하면 된다.
그것은 참고자료이지
절대적인 무엇이 아니다.
그것이 절대적이 될 때
색인에 있는 '이래야 한다'와
부딪히는 것을 만나면 분노가 일고,
'소유물'이라는 것을 잃으면
비통함이 일어난다.

……

색인과 다른 일이 일어나면,
그것을 즉각 파악하고
색인을 수정하며
가장 조화로운 방향으로
에너지를 모으면 되는 것…



그 무엇도 찾지 않는 마음

이전에 나는 생각 속에 빠져 있었네.
모래알 같이 서로 섞이지 않는,
단어와 단어들의 세계.
이들로 이루어진 세계는
서로가 서로의 원인이 되어
무너지지 않을 듯 하였지.

그러던 어느 봄날 아침,
세계는 무너지고
형언할 수 없는
깊은 만족 속에 있게 되었네.
거기엔 어떤 필요도 부족도 없음을 느꼈지.

온통 주의가 기쁨과 만족에 가고,
더 깊이 들어갈수록 동어반복의 세계,
멈추지 않는 기쁨, 끊이지 않는 폭포처럼.
나는 황홀 속에 어쩔줄 몰라하며
온 아침을 보냈네.

무의식적으로도 더 이상 구하지 않을 때,
다가온 텅빈 충족,

아, 기쁨을 추구하지 않을 때
이미 기쁨이 그 자리에 있음을 알았네.



느낌과 질문

내면에서 올라오는 모든 것에
질문을 던져봐야 하리,
질문이 없으면 자동으로 올라오는
'느낌'에 따라 움직이게 되니
그때는 기계적 삶을 살게 되므로.

이 느낌은 왜 일어나는가?를 자문하면
그 아래 있는 마음의 구조가 보이게 되고
점차 많은 느낌이 약해지고 사라지며
느낌의 의미를 파악하게 되는 것.

일단 멈추고 물어보라.
그 느낌이 진정한 것인가?
그 느낌의 바닥에는 무엇이 있는가?

그렇지 않으면 우리는 많은 날들을
느낌을 채우는 데 에너지를 쓰고
그 결과에 만족하지 않으면
또 다른 길을 찾아 떠나며
수도 없는 밤낮을 헤매다
어느날 다시 이곳으로 돌아올 것이니.

그리고 그제야 묻게 된다.
이 느낌은 왜 일어나는가?

아,
이제
느낌의 의미가 밝히 보이는 날
'나'는 다채로운 구름을 맛보지만
여전히 푸른 창공에 있음을...

이기利己와 이타利他, 그 놀라운 유사성

어린아이는 4시간 동안,
개미들의 행진을 정성들여 지켜본다.
생명에 대한 무한한 관심,
우리의 본성인 정성誠者이 드러난다.

그 아이가 자라면서 어떤 일을
정성을 기울여 한다.
정성을 기울이는 법(誠之者)**을 배우기,

자아가 형성되면 그는 '나'에 지극한 정성…
그것을 '이기적'이라 부른다.
'나'가 옳다거나 중요하다고 생각하는 것에만,
정성을 기울이므로.
그때 생명에너지는 '나'에 집중되어 있다.

그러다 사랑을 만난다.
처음으로 '남'에게 몰입, 온 정성으로…
'나'와의 동일시로부터
'남'과의 동일시로 옮겨간다.

** 중용 19장에는 "정성이란 하늘의 도이고, 정성을 기울이는 것은 사람의 도이다(誠者, 天之道也 ; 誠之者, 人之道也)"란 말이 나온다. 정성이란 우리의 타고난 본성이요, 그러므로 정성을 기울이는 것은 인간이 가야할 길이라는 것이다.

그 과정에서 놀라운 일이 일어난다,
'나'와 '남'을 넘어 '정성' 자체를 발견한다면!
…
이제 모든 '남'에게 정성을 기울일 수 있게 된다.
정성이란, 특정 대상을 향해서만 나오는 것이 아니기에.

그러므로,
진정으로 이기적인 사람만이
진정으로 이타적이 될 수 있다.
자신을 최고로 위해본 사람만이
타인을 진정으로 위할 줄 알게 되니,
이렇게 이타란 이기의 확장일 뿐.

이기란 무엇인가?
'나'라고 여기는 것과의 동일시,
거기에만 최고의 정성을 기울이는 마음.
'나'에서 빠져나와
타인과 전체에로 동일시가 확장되면
그는 새로운 동일시에도
최고의 정성을 기울이게 되리.

그러므로,
'나'를 최고로 위해보지 않은 사람은
'타인'을 위해서도 최고의 정성이 나오지 않는다.

'나'에만 이기적으로 정성을 기울이는 사람을 탓하지 말라.
그는 아직 '어린아이'같이
정성을 기울이는 영역이 좁을 뿐이니.
그 영역이 확장되면, 그는 드디어
모두에로 정성의 대상을 열어갈 것이다.

이기와 이타란,
좁은 곳에서 넓은 곳으로
정성의 영역이 확장되는 두 모습일 뿐...

그를 어떻게 좁은 곳에서 넓은 영역으로 옮겨가게 할지
그것이 핵심이다.

살아있는 관계,
그 보이지 않는 세계와 보이는 세계

버스에서
뒷좌석의 사람이 앞사람에게,
눈이 부시니 커튼을 쳐주시오 라고 합니다.
커튼은 쳐지고 두 사람의 마음은 하나가 됩니다.

두 사람이 어떤 의도를 이루기 위해 마음을 움직이게 되면,
그것의 기반이 되는 '기존의 경험'이 미리 두 마음에
같은 그림으로 떠올라 자리잡습니다.

모든 움직임에는 음양이 있습니다.
양陽의 시공간은 보이는 산이 되고,
음陰의 시공간은 보이지 않는 골이 되며,
이 음양 전체가 동시에 하나의 구조를 이룹니다.
이 둘은 불가분리입니다.

일을 함께 해나가기 위해서는
보이지 않는 음의 세계가
공통의 기반이 되어주어야 합니다.
그런데 이 음陰의 세계는 잘 보이지 않습니다.
그래서 서로가 '같다'고 가정하고 움직인다면

문제가 생겨나기 쉽습니다.

내가 친구에게 '이것 좀 해주게'라고 말했는데
'이것'에 대한 나와 친구의 마음속 그림이 다르다면,
서로 말은 알아듣고 '좋다'고 했지만
과연 나의 '의도'는 바르게 이루어지겠습니까?
....

여기에서 우리는 두 사람 내면의 '마음의 그림'에 대한
끊임없는 조율이 필요함을 느낍니다.
보이지 않는 이 공통의 기반,
이 경험적 느낌의 세계를
어떻게 하면 같게 할 수 있을까요?

소통의 달인은
"나는 상대가 말하는 의미를 정확히 느낀 것인가?"라고
스스로에게 늘 자문해봄으로써
좀더 정확한 경험적 느낌의 줄을 타려고 애씁니다.
그리하여 그의 경험과 나의 경험이 만들어놓은
느낌의 차이를 간파하고
상대에 맞추어 느낌을 조율합니다.

모든 관계 속에서
상대의 마음속 그림의 느낌을

내 입장 때문에 흔들리지 않고 잘 탈 때
진정한 '소통'이 될 것입니다.

관계를 살아있게 하는 것은, 말이 아니라,
상대와 나의 느낌의 차이를 미세조정함으로써
끊임없는 관찰로 전체 행동의 구조를 조절하는
다이나믹한 활동을 통해서입니다.

꿈의 장막을 걷고

나오라,
당신의 꿈의 장막을 찢고 나오라.

늘 같은 꿈을 꾸면서
지루한 세상이라고,
새로운 것을 찾아다녔지,

꿈속에서.

밖은 늘 새롭고 모르는 세상,
그 꿈을 걷어내고 나오면…

역동적인 평화

갈등과 해소,
그것을 넘어선 평화.

거기에 역동적인 평화가 있다.

파도가 잔잔하기를 바라는 자,
갈등해소를 원한다.
역동적인 평화를 원하는 자,
파도를 넘어선다.

그때, 파도를 타며 고요를 느끼리...



근원 탐구



'나'는 '소유'다

'나'라고 부르는 것의 핵심을 뚫고 들어가 보면 그것의 존재에 깊은 의문이 든다. '나'는 독자적으로 존재한다기보다 항상 의식이 소유한 '내용'에 의존하기 때문이다. 그것은 주로 '과거와 미래'를 통해 존재한다. 과거는 '쌓여있는 것'이요, 미래는 '상상할 수 있는 것'으로, 모두 의식적 소유물이다. 소유 대상인 과거와 미래는 '내' 손안에 있고, '내' 뜻대로 휘두를 수 있다. 그렇게 의식적 소유물인 '죽어있는' 것들을 통해서만 '나'라는 것은 살아남을 수 있다.

그에 반해 '고정된' 과거도, 과거를 기반으로 한 '상상의' 미래도 아닌, '지금' 이 순간은 결코 소유될 수 없다. 그리고 '소유'가 없는 곳에 '나'는 존재할 수 없다. 어떤 것도 소유하지 않는다면 '나'는 내용 없는 투명한 의식일 뿐이기 때문이다. 투명한 의식은 '지금 여기'에만 머무른다.

과거와 미래를 향해 달려가는 내용 있는 의식은 '내' 손안에 있고 그것들은 '나'를 존재케 하기에, '나'는 그토록 과거와 미래로 끌려가는 것이다. '나'라는 가상의 존재는 '소유'를 통해 자신의 기반을 마련한다.

이제 '나'로부터 자유로워지면 처음으로 진정한 '지금'에 머무르게 된다. 이곳은 '내가' 끼어들 수 없는 현재, 그저 일어나는 것에 대해 깨어있어야 하는 지금이다. 소유할 수 없고 존재할 수만 있는 '순간'과 마주하게 되면 '나'는 무너져 내린다. 지금 이 순간은 아무런 내용이 필요 없기 때문이다. 아무런 내용 없는 '나'를 상상할 수 있겠는가?

지금 자신의 방을 둘러보고 이전에 보지 못했던 무언가 새로운 것을

찾아보라. (실제 찾아본 후 다음을 읽어나가길...)

이때 중요한 것은 그렇게 하여 찾은 대상이 아니라, 찾는 과정에서 사용한 '의식'이다. 그 순간 자신이 아무런 내용 없는 '투명한 의식'을 사용했음을 자각해보라. 이때는 '나'라고 할 만한 것이 없다.

'나'라는 허상을 살리고 움직이는 것은 과거나 미래, 즉 내용이다. 한 예로, '내'가 뭔가를 찾고 추구하기 위해서는 '내'가 소유한 '과거'인, '스스로 부족하다'는 '믿음'을 통해서만 가능하다. 또한 추구의 결과물을 얻으면 '미래에' 행복해지고 자유로워지리라는 그 암묵적인 '믿음'이 모든 추구의 동력원인 것이다.

그러나 '지금'은 아무런 과거도 미래도 포함하지 않는다. 거기서 과거와 미래는 무력해진다. 그렇기에 '나'는 살아남기 위해 그토록 '지금 이 순간'을 피해 달아나는 것이다.

지금 이 순간에 있어 보라. 그때 '소유'를 넘어 투명한 의식만이 존재하는 진정한 현존에 이를 것이다. 지금 이 순간은 과거와 미래로 얼룩진 '내'가 어떻게 할 수 있는 것이 아무것도 없기에...

근원은 결코 '한 물건'도 아니므로…

선사들이 빛을 전한 기록인 《전등록》에는 임제 의현선사가 빛을 보는 장면이 이렇게 나와 있다.

황벽선사 밑에서 가르침을 받던 임제는 끊임없이 무언가를 찾고 있었다. 어떤 의미가 있을 것이라고. 그런데 질문을 할 때마다 황벽은 방(몽둥이)을 내리쳤다. 세 번이나 반복되자 임제는 더 이상 참을 수 없어 황벽을 떠나 대우에게 가서 황벽의 몽둥이질의 의미를 물어본다.

"제가 무엇을 잘못했습니까?"

대우가 대답하기를,

"황벽은 자네로 하여금 모든 집착과 번뇌에서 벗어나게 노력하신 것인데, 자네는 도리어 자신에게 무슨 잘못이 있어 맞았냐고 나에게 묻는 것인가?"

이때 임제는 확철대오한다.

임제는 대우의 말을 듣는 동안 무엇을 알아챈 것일까? 황벽에게 맞고 있는 동안 임제에게는 무슨 일이 일어났던 것일까?

대우의 말을 듣고 임제는 자신이 맞고 있는 동안 아무 생각도 느낌도 질문도 없었음을 알아챘다. 그는 맞는 동안 그저 '맞고' 있었음을 본 것이다.

그리고 자신이 이미 '그것'이건만 끊임없이 '외부'에서 찾고 있었음을 깨달았다. 무언가를 '찾는' 순간 이미 어긋남을 보았다. '그것'은 이미 '그대 자신'이기 때문이다.

임제가 말한다.

“가장 귀중한 보물인 ‘무의도인無依道人(어떤 것에도 의존하지 않는 도인)’은 그대 안에 있고, 이것은 바로 그대 자신이다. 따라서 이것을 외부에서 찾게 되면 곧 이것을 잃게 된다. 그리고 이것은 바로 그대 자신이기 때문에 그대는 이것을 그대의 내부에서조차 찾을 필요가 없다. 왜냐하면 이것은 찾아지는 대상이 아니라 바로 찾는 사람 자신이기 때문이다.”

그래서 6조 혜능 선사는 우리의 근원을 ‘본래 한 물건도 아니다本來無一物’라고 한 것이다. 그 말은 결코 의식에 의해 잡힐 수 없다는 말이다. 물건이 아닌 것을 어떻게 잡겠는가? 그와 같이 근원도 결코 의식적 물건이 아니기에 잡을 수 없다. 지금 자신이 근원을 ‘알려고’ 하거나 ‘파악’하려고 하는 것은 모두 근원을 ‘하나의 물건’이라고 여기고 붙잡으려 하는 것과 같다.

지금 당장 멈추어야 한다.

근원은 결코 ‘한 물건’도 아니므로…

의식의 본질과 느낌

내가 붙잡을 수 있는 것, 다시 말해 내 안에서 '느껴지는 것'은 의식에 의해 잡혔다는 것이고, 따라서 모두 대상이다. 그런데 의식의 본질은 느낌이 아니므로 잡히지 않는다. 무언가 '안다'는 것도 그 느낌을 붙잡았다는 것이다. 그렇다면 느낌이 일어나지 않는 그 본질을 어떻게 알 수 있을까?

그것은 현상인 느낌에 집중하는 대신에, '현상이 일어나는 메커니즘'을 봄으로써 가능해진다. '느낌'을 통해 '현상이 발현된다는 것'을 앎으로써 의식의 본질을 발견할 가능성이 있다. 그러나 우리는 대부분 '의식이 일어나는 프로세스'를 보기보다는, 그 프로세스가 만들어내는 '느낌'에 초점이 맞춰져 그것과 동일시되기에 그러한 느낌, 혹은 현상이 '나'인 줄 믿고 산다.

물 소용돌이의 발생은 마음이 일어나는 모습과 많이 닮아있다. 첫째, 핵심이 비어 있다. 그리고 최소 두 개 이상의 물줄기로 나뉘어 서로가 서로를 의지하며 생겨난다. 우리의 마음도 텅 빈 핵심을 중심으로 '나'와 '대상'이라는 두 개의 의식 에너지 줄기가 서로를 지원하며 소용돌이를 형성해 느낌으로 나타난다.

그렇다면 지금 당장 자신의 마음 작용에 의해 느껴지는 그 무엇이든 그것을 '물 소용돌이'라고 해보자. 마음에서 느껴지는 아무리 미세한 '느낌'이나 '의도'라도 그것은 소용돌이의 일부이다. 거기에는 매번 '나'와 '대상'이 일어나 마음을 작동시키기 때문이다.

자, 이제 이 소용돌이를 관찰해보자. 아무것도 없던 바다의 한 지점에 물줄기가 둘로 갈라지면서 서로를 밀고 당기며 작은 소용돌이를 만들어내기 시작한다. 그리고는 명확한 소용돌이가 생겨나면 그것이 곧, '누군가'가 '무엇을' '느낀다'는 전체 현상이다.

그런데 순간, 그것을 지켜보던 '관찰자'인 자신에게 적용해보니, 그것도 역시 같은 프로세스를 따라 일어난 것이 아닌가? 그것이 알아채지는 순간 '관찰자'는 스스로를 붕괴시키고 사라져간다.

물 소용돌이 속에도 물이 있음을 기억하라. '소용돌이' 역시 근원인 '물'과 다르지 않다. 다만 이렇게 '내'가 붙잡을 수 있는 것은 물의 '모양'일 뿐이기에 물 자체를 발견하기 어려운 것이다. 그것이 어려운 것은 '나'라는 것 자체도 '모양'의 일종이기 때문이다.

모든 '느낌'은 모양이며, 모든 '안다'도 모양이다. 물에는 아무런 차별이 없지만 물의 모양에는 차별이 있듯이, 의식의 근원은 있고 없음과 상관없지만, 있고 없는 '느낌'은 각각 다르게 존재한다. '모양과 느낌'을 넘어 아무런 차별도 없는 것, 그러나 그 모든 차별을 만들어 내는 그것은 무엇인가? 다시 말해, 근원이라는 '누군가'가 따로 있어 그것이 마음의 모양인 '소용돌이'를 '느끼는 것'이 아니다. '내가' '무언가를' '느낀다'는 현상 전체가 바로 '소용돌이'일 뿐이다.

기대심과 추구

자신의 추구가 무언가를 얻으려는 '기대'임을 모를 경우가 있으니, '기대'로 추구할 때 '지금' 일어나는 일을 알아채지 못하며, 쉽게 지친다. 진실로 탐구하는 사람은 탐구 자체를 즐거워하며, 기대하는 목적지가 없으므로 지치지 않는다.

추구의 시작은 기대나 욕심에서 비롯될지라도 추구를 시작한 후에는 탐구 자체에 몰입하라. 배움 자체가 즐거워지면 작은 변화도 미세하게 살펴볼 수 있게 된다. 추구를 통해 무언가를 얻으려고 하면, 기대하는 목표만 보이고 그 과정 중에 일어날 수 있는 수많은 통찰과, 도약을 일으킬 수도 있는 일들은 보지 못하게 된다.

탐구는 '지금 이 순간'에 일어나는 일을 살펴보는 것이다. 그러므로 진정한 관찰을 하게 되면 마음의 과정에 빠지는 대신 그 과정이 상세히 보이게 된다. 물론 이 또한 마음의 과정이긴 하지만, 지금으로서는 '관찰하는 나'를 세워 작업할 수밖에 없으니… 관찰자가 점차 강해지면 마음의 작용이 희미해지는데, 그것은 대상보다 관찰자에게 더 많은 에너지가 가기 때문이다.

이제 관찰자가 자신을 제외한 모든 마음의 과정을 지켜보는 중에 '마음의 작용은 이렇구나'라는 것을 알게 되고, 종국적으로 자신도 그러한 과정 중의 하나라는 것을 알아채는 순간, 관찰자는 스스로 소멸되고 모든 것이 드러나게 된다. 이러한 알아챔은 '누군가' 알아채는 것이 아니라, 그저 알아차림이 일어나는 것이다.

믿음에는 뿌리가 없다

믿음의 느낌이 변할 수 있는 이유는, 믿음이 뿌리가 없는 습관이기 때문이다. 믿음에 뿌리가 없음을 알면 허무해진다. '나'는 내가 믿는 것들로 이루어져 있기 때문이다. 그러나 믿음에 뿌리가 없음을 아는 것은 괴로움에서 벗어나는 길이기도 하다. 괴로움은 분리에서 비롯되는데, 생각은 분리의 가장 기본적인 도구로서 나와 너, 좋은 것과 싫은 것을 구별하는 기준을 만들어 내기 때문이다. 내가 믿어왔던 생각에 좌우되지 않으면, 즉 생각에 대한 믿음이 뿌리 없음을 알게 되면 생각이 불러일으키는 괴로움에서 벗어날 수 있다.

나는 물감이 아니라 '물'이다

내가 무언가를 믿는다는 것은 내가 어떤 색깔에 물들어 있다는 것이며, '내가 믿고 있는 것'이 나를 끌고 다니도록 허용하는 것이다. 믿음이 있을 때에도, 사라졌을 때에도 변함없이 남아있는 그것, 모든 색깔을 알아채고 있는 그것은 무엇인가? 색깔이 있는 자기는 어떤 결론에 묶여 있는 자기이지만, 색깔이 없는 자기는 탐구하는 자기이자 투명한 의식이다. 물들지 않는 자기를 믿고 의지하라. 나는 물감이 아니라 '물'이기에...



삽화 정은서

응무소주應無所住

마음속에 올라오는 그 어떤 작은 것에도 머물지 말라. 마음속에 올라오는 그 어떤 것도 주인이 아니다. 물론 관성적으로 머물 수는 있다. 그러나 그러한 관성이 자기라고 믿는 것과, 관성이 있지만 개의치 않은 것은 겉모습은 비슷할 수 있지만 내면적으로는 완전히 다르다. 자신은 둘 중 어디에 속하는가? 이 질문에 관해 자기 자신을 속일 수는 없다.

그렇다고 해서 스스로에게 솔직하기 위해 '나는 아직 안 됐다'라고 인정해 버리지는 말라. 이는 '근본을 속이는 일'이기 때문이다. 반면 아직 안 됐는데도 된 척하는 것은 표면적으로 자기를 속이는 것이며, 마음에서 느껴지는 자기를 속이는 것이다. 자신이 되었다, 되지 않았다는 것에 매이지 말고, 그 에너지를 탐구에 쏟으라. 관성에서 벗어나야 자기를 잘 쓰게 되는 것이 아니라, 자기를 잘 쓰다보면 관성에서 벗어나지기도 하기 때문이다.

지속되는 '나'는 없다

모든 것에서 벗어난 '내'가 있을 거라는 생각은 착각이다. 모든 것에서 벗어난 '내'가 있다면 이 또한 흔들림이자 현상이다. 매 순간 생기는 에너지의 중심이 자아이다. 자아를 보는 미묘한 눈이 발달되지 못했기에, 생겨났다 사라지는 흔적들이 남아 연결되는 것처럼 보여 변함없는 자아가 있다고 믿게 된다. 세밀한 관찰을 지속하면, 자아라는 것은 생겼다 사라짐을 반복하는 것임을 알게 되고, '나라고 할 만한 것은 없다'는 통찰이 온다. 여기서 말하는 '나'에는 '나라고 할 만한 것은 없다'라고 말하는 자도 포함된다. 따라서 더 이상 '나라고 할 만한 것은 없다'고 주장하지도 않게 된다. 경험되는 모든 것들, 즉 현상 어디에도 머물지 않으면 관찰자, 즉 '변함없이 지켜보는 느낌'도 '없다'.

지금 무엇에 에너지 닻을 걸고 있는가

어떤 행동이나 감정에 무의식적으로 빠지지 않기 위해서는, 그 밑바탕에 어떤 느낌이 자리 잡고 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 그 미묘한 느낌들을 구분할 수 있게 되면, 느낌이 감정으로 현상화現狀化되거나 행동으로 드러나는, 마음의 프로세스가 전체적으로 보이고 그 안에 빠져들지 않게 된다. 내가 '나'라고 믿는 것 또한 내적 분열을 통한 이런 현상화 프로세스의 일부이며, 이때는 의식 에너지가 어느 한 부분에 묶여있다.

'나'라고 하는 것의 기반은 주의 에너지가 닻을 내릴 수 있는, 감지들로 이루어진 퇴적층이다. 닻을 내릴 곳이 없어지면 에너지 중심도 없다. 중심으로 삼을 무언가가 없다는 것이 분명해지면, 어떤 느낌이 생겨났다 해도 거기에 머물지 않고 흐르게 된다.

사실 어딘가에 에너지 닻이 걸려 있다 하더라도 그저 걸려있는 것으로 볼 줄 알게 되면, 진정으로 무언가 '나'라는 중심이 있는 것은 아니다. 우리는 '중심 없는' 끊임없는 생명력, 즉 의식의 힘의 흐름일 뿐이다. 닻이 걸리는 이유는 '존재하는 모든 것들이 스스로를 보존하고 유지하고자' 하는 우주적 속성 때문이다. 그런데 느낌은 변화무쌍해서 그 흐름 속에 닻을 내릴 수는 없고, 닻을 내릴 수 없으면 자기라고 주장할 만한 것도 없기에, 이를 잠재우기 위해 우리는 이름을 통해 이 느낌과 저 느낌을 명확히 분별하려 한다. 이름으로 분별되면 그것은 이제 항구적이어서 닻을 걸 수 있고, 그중 일부가 나라는 느낌, 나라는 생각으로 자리 잡게 되는 것이다.

우리는 안전하고 싶은 속성 때문에 어딘가에 닻을 건다. 그러나 안전에 대한 두려움이 없으면 이것에 큰 영향을 받지 않는다. 그러므로 자신의 모든 동기에서 '안전에 대한 두려움'을 보라. '내가 한다'는 느낌, 주체감, 혹은 '중심'의 느낌을 가지고 하는 모든 것은, 마음속에 쌓여 있는 감지에 닻을 건 채 흐르지 못하고, 계속 '나'와 '대상' 사이에서 흔들리며 '나'를 강화시킨다. 일례로 '나는 아직 안되었어.'라는 생각에 닻을 걸고 '믿음'으로써 도리어 '나'를 강화시키고 있음을 알아채지 못하는 것과 같다. 그리고는 '자신'을 더 세련되고, 더 지혜롭고, 더 훌륭한 인성을 갖춘 이로 만들어가려고 '의도한다'. 과연 그 의도하는 이는 '누구'인가? 이제 그만 무언가가 되려는 '의도'를 내려놓고 그저 '사용'하라.

지금 자신이 무엇에 닻을 걸고 있는지, 다시 말해 무엇을 믿고 있는지 살펴보라. 어떤 생각을 믿고 있으면 바로 그 생각이 '중심'이 된다. 무엇보다 중요한 것은, 내가 믿고 있는 생각에 대해 거기에 덧붙여진 에너지적 느낌을 살펴보라는 것이다. 그것이 '믿음'이라는 에너지이다.

의식적으로 '알고 있는 나'가 나의 전부라고 '믿고 있는지' 살펴보라. 그것이 부분임을 보게 되면 이제 그것을 전부라고 주장하지 않게 된다. 심장이 뛰는 것을 '내'가 조절하는 것은 아니지 않는가?

겪어내기

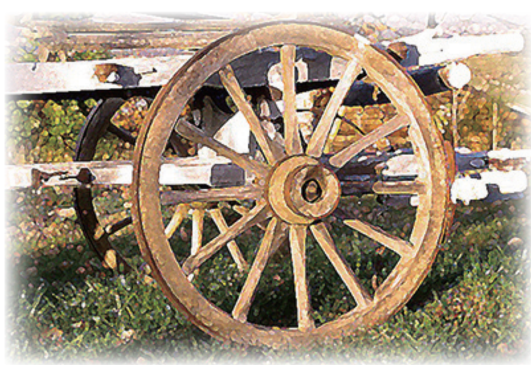
인생은 끊임없는 아픔의 연속이다. 아픔을 피하면 머지않아 똑같은 아픔을 다시 느끼게 되지만, 죽을 것 같은 아픔을 겪어내고 나면 이제 더 이상 아픔에 흔들리지 않게 된다. 쓰러지지 않고 포기하지 않으면 결국에는 변화가 일어나는 것이다. 왜 그럴까? 나의 전 존재를 걸고 아픔을 겪어 내면서 평상시에 사용하지 않던 마음의 전 근육이 사용되기 때문이다. 내게 갖춰져 있던 모든 미묘한 의식적, 무의식적 경험들이 전부 발휘되는 것이다. 그렇게 전 존재적으로 '겪고 나면' 이제 더 이상 아픔에 쓰러지지 않으며, 동시에 그 고통을 알기에 타인의 아픔도 이해하게 된다. 그리고 자신도 모르게 존재는 커지고 힘이 생겨나있게 되는 것이다.

현상 속의 '자기'는 우리 모두 각기 다른 특성을 가지고 태어난다. 그러나 현상적 차이 이전의 측면을 보면 우리에게는 아무런 차이가 없다. 내 존재의 중심, 혹은 의식의 초점이 현상적인 차이에 가 있으면 표면적인 의식 세계의 끊임없는 움직임과 흔들림 속에서 살게 된다. 그러나 의식의 초점이 근본에 가 있으면 끊임없는 변화 속에 있으면서도 전혀 변화 없이 있을 수 있다.

아픔이나 어려움을 피하면 계속 표면에 머물게 될 뿐이다. 괴롭고 힘든 것은 표면의 마음이기 때문이다. 몸은 힘들면 지쳐 쓰러질 뿐이다. 겪어낸다는 것은 몸이 지쳐 멈출 때까지 가는 것이다. 그렇게 하다

보면 내가 몸이 아니라는 것을, 그리고 괴로움이란 실재 존재하는 것이 아니라 마음이 만들어낸 허상임을 알게 된다. 이때 드디어 그러한 괴로움을 '있는 그대로' 지켜볼 수 있다.

아무 변화가 없으면서도 끊임없이 변화하라. 끊임없는 변화는 변화 없음을 기반으로 한다. 바퀴를 굴러가게 하는 것은 수레바퀴의 수많은 살대를 묶어주는 텅 빈 핵심이다. 마음의 텅 빈 본질을 중심삼지 않으면 수많은 일들을 해낼 수 없다. 텅 빈 중심이 되되 텅 빈 중심으로 남아있지 말고 바퀴를 굴려라. 그것이 바로 비어있는 채로 '사용'하는 것이다.



느껴지는 모든 것은 현상일 뿐

공부를 시작하면 생각이 내가 아님이 분명해진다. 그것을 알면서도 왜 생각에 끌려 다닐까? 생각에는 미묘한 느낌이 붙어 있고, 우리는 느낌에 끌려 다니기 때문이다. 느낌은 기본적으로 동일시의 기반이며 동일시를 작동시키는 스위치이다. 더구나 미묘한 느낌은 구분이 잘 되지 않으므로 동일시되기 더 쉽다.

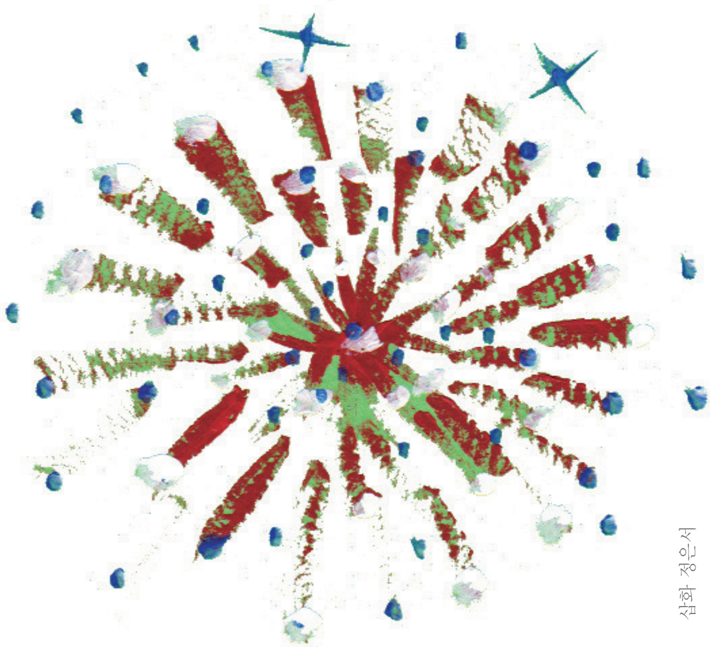
내 안에서 일어나는 모든 느낌이나 생각, 감정을 구별해낼 수 있다면 나는 더 이상 그것들이 아니게 된다. 다시 말해 내 안에서 경험되는 모든 것들은 다 현상이 된다. 남는 것은 없다. 느껴지는 어떤 느낌도 현상일 뿐이지만, 현상이 현상으로 파악되지 않을 때 그것에 끌려 다니게 된다.

현상을 현상으로 파악한다고 해서 이 모든 것을 바라보는 어떤 '자'가 있다는 것은 아니다. 바라보는 '자'가 있음이 느껴진다면 그 또한 마지막 현상이다. 우리의 근본은 느껴지지 않는다.

만일 어떤 느낌이 '있다'면 그것은 에너지가 거기에 '머물러 있다'는 의미이다. 우리는 그 '머물러 있는 에너지'가 자기인 줄로 믿는다. 에너지가 어디에도 머물지 않고 그저 필요에 따라 쓰일 때 '나'라고 할 만한 어떤 것도 없음을 알게 된다. 다시 말해 내 안에서 일어나는 어떤 현상에도 머물지 않을 수 있다. 그 모든 현상은 내 본래 모습이 아니기 때

문이다.

근본은 결코 알 수 없고 느낄 수도 없다. 알고 느껴진다면 그것은 과거에 속해 있는 것, 곧 현상이다. 단지 근본 바탕의 자리에서 다른 모든 것을 알고 느낄 뿐이다. 사실 우리는 지금도 그 바탕 자리에 있으며 한번도 거기를 떠난 적이 없다. 그것을 알아채면, 느껴지는 그 어떤 것도 내가 아님을 분명히 알게 된다. 이것이 '모든 것은 현상일 뿐이다'라는 의미이다.



삽화 정은서

믿음의 역할

믿음은 현상세계에서 에너지를 효율적으로 쓰기 위한 기능이다. 경험을 통해서 믿음이 확고해진 것에는 의심의 여지가 없으므로 에너지 낭비가 없게 된다. 살면서 관성적으로 행하여도 아무 위험이 없는 일들에는 대부분 100%의 믿음이 붙어있다. 그러나 현상은 늘 변화하는데 생각에 들러붙은 믿음의 에너지에는 관성이 있어 그 변화에 쉽게 따라가지 못한다. 따라서 믿음을 가려서 잘 사용하려면 믿음 자체로부터 떨어져 나와야 한다. 그리고 이는 믿음을 '느낌'으로 '느낄 수 있어야' 가능하다.

믿음의 느낌은 강도로서 느껴진다. 우리가 '안다'고 여기는 것들은 대개 믿음이 100%인 것들이다. 100% 믿는 생각에는 믿음의 에너지 통로가 완전히 생성되어 있어 그것을 떠올려 느껴보려 하면 즉시 강한 무게감이 느껴진다. 믿음의 느낌은 무의식적이므로, 100%의 믿음은 느껴지지 않는다. 왜냐하면 100% 믿는 생각은 자신이 그것과 완전하게 동일시되어 있다는 뜻이기 때문이다. 동일시를 강하게 만드는 근본 원동력이 믿음의 힘이다. 그렇게 100% 믿음인 생각을 우리는 '앎'이라 이름붙이고 있다.

그러나 그러한 '앎'을 의심하기 시작하면 그 앎의 구성성분인 '생각과 믿음' 사이가 벌어지기 시작하면서 믿음만의 강도가 느껴진다. '나'라는 것이 없을 수도 있겠다고 의심하기 시작하면 '나'라는 느낌이 느

껴지기 시작한다. 믿음은 일종의 투명한 에너지이다. 믿음을 명확하게 느끼고 다루게 되면 이제 당연하다 여겨지는 '생각'에 붙어 형성된 에너지 통로가 즉시 사라지기도 하고 흔들려 약화되기도 한다. 믿음을 다룰 때부터 진정한 점수漸修가 일어난다.

우리는 '나'라는 '느낌'에 올라탄 채 그것의 바탕인 근본을 찾으려 애쓰는 상태이다. 이 느낌은 '나'의 내용인 '생각'과 에너지인 '믿음'으로 이루어져 있다. 찾고 있는 '나'에 대한 믿는 생각(信念)과 그렇게 해서 찾을 수 있다는 믿는 생각을 가진 채. 이제 그 믿는 생각을 '느껴' 툭 내려놓으면 된다. 그러면 '나'라는 것을 지탱해 왔던 믿음이 무너지고 더 이상 영향을 미칠 수 없게 된다. 괴로움은 내가 믿음을 준 '무언가'를 움켜쥐고 있기 때문에 부딪혀 나는 소리이다.

생명의 힘을 사용하기

'나'와 동일시되기 이전의 근원적인 나를 알 수 있을까? 느껴지고 의식되는 '나'와 '근원의 나'를 나누어서 보는 관점으로는 알 수 없다. '근원의 나'는 굳이 말로 하자면, 특정한 생명의 힘과 동일시된 상태에서 언제든 한 발 물러설 수 있음을 말하기 때문이다. '나'의 세계는 알고 모름의 세계이고, '근원의 나'는 알고 모름을 떠난 세계이다. 즉, 아는 세계도 모르는 세계도 아닌 것이다.

그렇다면 특정한 생명의 힘과 동일시된 '나'로부터 한 발 물러나기 위해서는 어떻게 해야 할까? 내가 느끼는 세상이 모두 내 안의 프로세스에 의해 만들어진 것임이 분명해지면, 그때 우리는 언제든 거기에서 발을 뺄 수 있다. 이러한 프로세스는 내가 겪는 고통을 면밀하게 들여다봄으로써 파악될 수도 있다. 고통은 경계 지어진 '무엇'과 동일시되는 데서 오기 때문이다. 그러한 동일시가 유지되기 위해서는 에너지가 필요한데, 그것이 믿음이다. 그 '무엇'의 최초 느낌은 존재감이며, 존재감에 에너지가 많이 쌓이면서 '나는 존재한다'는 믿음이 생겨난다. 이러한 프로세스가 통찰되면 그것에 의해 만들어진 '나의 세상'에서 발을 뺄 수 있고, 또한 발을 뺄 수 있게 되면 언제라도 다시 그 안에 들어가 열심히 살 수 있다.

그러나 이 모든 프로세스를 통찰했다 해도 '나'와 동일시를 유지해 온 관성은 쉽게 사라지지 않는다. 그래서 '나'의 세상에 자유롭게 드나

들 수 있으려면 생명의 힘을 터득해야 한다. 그것은 아무 이유 없이 무언가를 정성을 다해서 해보는 것을 의식적으로 하는 데서 온다. 또 주의를 자신에게 주는 것뿐만 아니라 외부로 돌릴 수도 있어야 한다. 타인과의 관계에서 자신보다 상대방에게 에너지를 더 쏟는 것이 한 가지 방법이다. 에너지를 밖으로 쏟는 연습을 하지 않으면 자신의 모든 문제가 해결된 후에도 자기 밖으로 나오지 않으려 할 수 있다. 생명의 힘을 제대로 쓰기 위해서는 에너지를 밖으로 쏟는 연습도 필요하다.

이제 그만 그 고치에서 벗어 나오라!



겉마음과 속마음

마음을 크게 겉마음과 속마음으로 나눌 때, 깨침이라는 것이 존재한다고 보는 것은 겉마음이다. 즉 이것은 어떤 변화를 기대하는 마음이다. 반면 깨침도, 깨침 아님도 없다고 보는 것은 속마음이다. 이 둘 중에 어떤 것이 더 자신에게 느낌이 와 닿는가? 나의 중심이 어디에 더 가까운지에 따라 느낌이 달라질 것이다.

속마음으로 옮겨가고 있는 사람에게는 '내가 의식적으로 알고 느끼는 게 전부가 아니다.'라는 진한 느낌이 온다. 그리고 자신의 마음을 들여다볼수록 점점 의식의 경계선이 내려간다. 그러면서 점차 의식되지 않은 것도 '자기'라고 말할 수 있게 된다. 다시 말해 '우리는 하나다'가 와 닿게 된다. 그리고 이전에는 의식하지 못했던 미묘한 것들이 분별된다.

그러나 여기에는 주의해야 할 함정이 하나 있다. 즉, 더 많이 의식된다는 것은 이분법의 세계가 더욱 확장되고 깊어진다는 의미이다. 그러므로 공부가 진행되면 될수록 아이러니하게도 미묘한 차원에서는 '자기'가 더 강해진다. 이러한 보이지 않는 자기로부터 벗어나지 않는 한 여전히 겉마음에 묶여 깨침을 찾게 된다. 그러한 자기마저 발견하고 그 마음의 과정을 보게 되면 비로소 깨침도, 깨침 아님도 없음이 확연히 와 닿게 된다.

'있음'도 '없음'도 넘어서는 '그것'

"우리는 이미 '그것'이다"라고 하니까 많은 이들이 "그렇다면 노력할 필요가 무엇이 있는가, 이미 우리가 그것인데"라며 탐구를 회피한다. 이것이 바로 공空에 떨어진 것이다. 또 무심의 체험을 한 이후, 모든 삶의 에너지가 무기력해지며 '할 일이 없다'라고 한다면, 이것 역시 공에 떨어져 '없음'에 집착하는 것이다.

그렇다면 무언가가 '있는가?' 그렇지도 않다. 도달해야 할 어떤 대상을 찾는다면 이는 '있음'에 집착하는 것이다. '그것'은 있음도 아니기 때문이다. 그러므로 그것은 '욕구의 대상'으로 삼을 수 없으며 탐심으로 추구하지 말아야 한다. 그것은 '얻을 수 있는 것이 아니기 때문이다'.

'얻는다'라는 것 자체가 하나의 '분별' 속에 들어가 있는 것이다. '얻고', '잃는다'라는 개념이 우리가 그 속에 들어가 헤매는 가장 기본적인 장소이다. 거기서 빠져나오라.

모습 없는 '그것'

누군가 내가 아끼는 차를 긁었다. 마음이 아프다. 그때 나는 나의 본성에서 벗어나 차가 된다. 그렇게 차가 되어 아픈 상태, 이것을 자아라 이른다. 보이지 않고 잡을 수 없는 진정한 나는 매순간 이렇게 무언가가 되어 '나타난다'. 본성이 드러난 것, '현상화한 것'을 자아라 한다. 본성은 현상화해야만 보여지고 들려지고 경험될 수 있다. '나'라는 모습으로 드러난 것, 그것을 자아라 한다. 그러므로 자아는 다양한 모습을 띠고 '나타난다'.

자아로 '드러나지 않은 나', 그것을 진아라 한다. 진아는 무언가와 동일시되어야만 나타난다. 그래서 '드러난 모든 나', 즉 자아는 일시적 현상이다. 슬픈 영화를 볼 때 슬픈 '나'가 있고, 우스운 영화를 볼 때 우스운 '나'가 있다. 영화를 보며 울고 웃는 순간 우리는 슬픔이 되고, 웃음이 된다. 그렇게 자아는 '경험'되는 것이다. 그렇다면 그 슬픔으로 나타나기 전, 그 웃음으로 나타나기 전, 아직 드러나지 않은 나의 진정한 모습은 무엇인가? 그 어떤 모습도 지니지 않은 '그것'은 무엇일까? 경험되는 그 모든 모습을 넘어 경험될 수 없는 그것은 무엇일까?

그것을 알아채고자 한다면 매순간 '무언가가 되어 나타나는' 자신을 보라. 그리고 그렇게 나타난 모든 모습 뒤의 '모습 없는' 그것을 발견해 보라.

동일시

모든 동일시는 무언가에 의존하는 것이요,
자유롭다는 것은 어떤 것에도 의존하지 않는 것.
절대와 상대가 동시에 있다는 것은,
무언가와 동일시하여 '나타났다' 하더라도
언제든 거기에서 떨어져 나올 수 있다는 것.
동일시는 상대 세계에 들어간 것이요,
그 동일시에서 언제든 빠져나올 수 있다는 것은
그가 늘 절대 세계에 속해있다는 의미이다.
……

그러나 당신은 이 모든 생각과 그 의미들에
구애받음 없이 자유로운가?

Suffer or Surfer

왜 인생을 고해苦海라고 했을까? 이 인생의 파도는 끊임없이 출렁이기 때문이다. 그 속에서는 끊임없는 불균형이 일어난다. 가끔 불균형 속에 있다가 균형으로 들어갈 때 기쁨을 느끼고, 균형이 깨지고 불균형으로 갈 때 두려움, 슬픔, 애달픔, 괴로움이 느껴지는데, 그 잔잔하지 못한 파도는 늘 몰아치니 '변화 없는 안정'을 바라는 삶은 그 자체가 고해일 수밖에 없다.

그러나 그 파도를 잘 타는 사람에게 더 이상 고해는 없다. 파도는 도리어 기다려지는 흥미로운 놀이거리가 된다. 그래서 삶은 게임이며 릴라라고 하는 것이다.

파도를 고통suffer과 고해로만 받아들일 것인가? 아니면 일 년에 한 번 오는 강력한 허리케인을 기다리며 그 거대한 파도를 즐기는 서퍼surfer가 될 것인가?

아무 일 없다는 것은 지금 이미 충만되어 있다는 것이다. 거친 파도 위에서도 아무 일 없는 서퍼의 그 충만을 찾고 발견하여 즐기길…

우리는 세계를 어떻게 경험하는가?

생명의 힘이 생각 차원에 있을 때는
모든 것이 분리되고, 나눠졌다고 느껴진다.

그것이 느낌의 차원에 머물면,
서로 분리되기도 하고 합하여 하나가 되기도 하며
때에 따라서는 변화가 무쌍한 분별을
경험하기도 한다.

그런데 생명력이 에너지 차원에 머물면
모든 상황과 분별은 잠시 잠시 일어났다 사라지는
극성에 의해 주고받아지고 있다는 것,
그리고 영원한 것은 없다는 것을
명확하게 보게 되리.

찾아다니는 것과 헌신하는 것

진리를 위해 이리저리 찾아다니는 것과 진리추구에 헌신하는 것은 다르다. 찾아다니는 것은 '자신'이 중심이 되며 자신을 위하는 것이다. 그렇게 자신이 중심이 되어있는 동안에는 결코 자기가 없는 상태로 갈 수 없다. 최소한 자기를 숙이고 무언가에 헌신할 때 자기를 벗어날 가능성이 있는 것이다. 그 대상이 '궁극의 진리'일 때 그것을 진리에 헌신한다고 한다. 그리고 이 모든 헌신의 과정에서 '숙인다'는 것이 무엇인지 알아채는 것이 중요하다. 그것은 무엇을 위해 어떤 '대상에게 숙임'이 아니라, '자기 마음 자체를 숙인다'는 것이 무엇인지 파악하는 것이 핵심이다. 그때 마음을 넘어갈 가능성이 생긴다. 그는 이제 마음에서 일어나는 그 어떤 것이라도 내려놓을 수 있게 되는 것이다.

내가 중심이 되어 내가 판단하고, 내가 무언가를 얻으려고 해서는 결코 그곳에 갈 수 없다. 최소한 여행자는 되어도 뜨내기가 되지는 말아야 하는 것이다. 여행자는 목적지를 위해 '자신'을 희생할 줄 안다. 반면 뜨내기는 '자기'가 살기 위해 모든 것을 희생시킨다.

'자기'를 희생할 줄 알 때 드디어 '자기'로부터 벗어날 가능성이 열린다. 그것이 어떤 이에게는 궁극의 추구였고, 다른 이에게는 헌신의 대상인 신이었다.

당신은 진리를 찾아다니는가? 아니면 진리추구에 헌신하고 있는가?

완결 지으려는 마음

우리의 의식은 완결 지으려는 특성을 가지고 있다.
그것을 통해 안다는 느낌을 느끼려 한다.
안다는 것은 완결 지어졌다는 느낌이다.

왜 완결 지으려 하는가?
완결 짓고 바로 다음을 준비하기 위해서다.
완결 지어지지 않으면 끊임없는 긴장상태에 있는 것과 같다.
완결을 위해 열려있어야 하고
에너지를 써야 하므로 비효율적인 것이다.

그러나…
그 완결로 인해 우리는 '고정'된다.
더 이상 생생히 '살아있지 못하다'

그러므로,
'안다'는 느낌에 갇혀 있지 말고
생생히 살아있으라.

느낌의 의타성依他性

이것은 저것에 의존하고, 저것은 이것에 의존한다는 것이 의타성입니다.

손을 매끄러운 탁자표면에 대면 '매끄러운' '느낌'이 납니다. 그렇다면 그 매끄러움은 탁자 고유의 느낌일까요? 만일 바이러스가 탁자 위를 움직인다면 매끄럽다기보다는 울퉁불퉁하여 거칠고 거대한 산맥이라고 느낄 것입니다. 그러므로 '느낌'이란 탁자와 손, 탁자와 바이러스 사이의 '관계'에서 오는 반응이지 탁자 고유의 느낌이 아닙니다. 즉 '탁자와 손 사이의 관계에서 매끄러운 느낌이 일어난다'고 할 수 있지요.

그와 같이 우리의 모든 느낌과 기분도 상호의존적입니다. 그렇다면 우리가 직선을 곧다고 느낄 때, 직선과 무엇 사이에서 '곧다'는 '느낌'이 일어나는 것일까요?

그것은 바로 곡선을 배경으로 기준 삼는 마음입니다. 즉 과거에 경험했던 곡선의 느낌이 내적인 기준이 되어 지금 보는 직선과 대비되며 곧다고 '느껴지는 것'입니다.

그와 같이 한 사람을 '곧은 사람'이라고 느끼는 이유는 우리 마음에 '아첨하는 사람'의 느낌이 그 순간 배경으로 자리 잡고 마음의 주인이 되어 있기 때문입니다. 그 느낌을 배경으로 삼을 때만 '곧은 마음'이 느껴지지요. 어린 아이는 결코 어떤 '곧음'도 느끼지 못할 것입니다. 또 자신이 다른 사람보다 불안을 더 자주 느낀다면 당신은 '안전을 우선하는' 내면적 특성을 가진 사람이기 때문일 것입니다.

그렇다면 당신이 느끼는 어떤 느낌도 내적인 무언가를 배경으로 한 상대적 느낌이 됩니다. 자, 그럼. 지금 이 순간 한번 살펴보세요. 무엇이 현재의 느낌을 일으키는지, '의식' 됩니까? 그렇게 매순간 자신에게 느껴지는 느낌이, 내면의 배경에 올라온 어떤 기준 때문임이 보여진다면, 이제 다음의 질문을 스스로에게 해볼 때가 된 것입니다.

"지금 이 순간,
과거의 어떤 경험도 올라오지 않고
아무런 내적 배경도 없다면,
어떤 느낌일까?"

상相이란?

당신이 이 순간 느끼는 모든 선함은 그 이면에 비교대상인 악함을 마음의 배경에 떠올리고 있기에 느껴지는 것입니다. 그러므로 선함 속에 있다는 것은 곧 악함의 느낌을 동시에 느끼고 있는 것이므로 미묘하게 악에 물들고 있는 것이기도 합니다.

정의를 강하게 주장하고 느끼는 이들이 경찰이 되지만 오래지않아 부정을 더 많이 저지를 소지를 안고 있는 이유도 바로 이 때문입니다. 정의를 느끼는 사람은 그 이면에 불러일으켜진 '정의롭지 않음'을 기반으로, 비교하여 정의를 느끼기 때문에 그렇습니다.

이처럼 상相이란 산스크리트어 samjna '함께 안다' '함께 느낀다'는 의미입니다. 서로가 서로를 느끼는 기반이 되어주는 것이지요. 불교에서 마음속 이미지나 느낌을 상像이라 하지 않고 상相이라고 하는 이유가 여기에 있습니다.

이것을 우리의 감정에 사용해봅시다. 지금 당신이 커다란 불안 속에 있다면 이는 곧 그 이면에 아주 안정된 느낌을 불러일으키고 있다는 반증입니다. 그것은 포토샵의 전경前景과 배경背景의 관계와 같아서 흰 배경이 없으면 검은 전경이 드러나지 않는 것과 같습니다. 우리 마음에도 배경이 없으면 드러난 무엇을 느낄 수 없습니다. 느낌이란 이렇게 비교를 통해서만 느낄 수 있는데, 비교대상이 없는 것에 대해 우리

가 그것을 좋다거나 싫다고 하지 못하는 이유가 그것이지요.

그러므로…

당신이 외로움을 느낀다는 것은 그 아래에 우주적 충만함, 우주가 함께한다는 느낌이 동시에 나타나 있다는 의미입니다. 그것을 알아채 보십시오.

또 당신이 충만 속에 있고 기쁨으로 가득할 때 언뜻 외로움과 슬픔의 그림자가 느껴지는 것은 바로 지금 이 순간 기쁨을 느끼는 마음의 배경에 기쁨의 비교대상인 슬픔과 외로움이 일어나있기 때문입니다. 그래서 우리는 항상 사랑하는 사람과의 깊은 충만 속에서도 한편으로 그 깊이만큼이나 외로움을 느끼는 것입니다. 아무리 깊은 사랑 속에 있더라도 자신이 '잊혀지지 않는 한' 외로움을 느끼게 되는 이유가 거기에 있습니다.

이 느낌의 동시성을 알아채 보십시오. 그리고 마음속 '나'와 '대상'도 그렇게 동시에 나타나고 있음을…

창조성

창조성은 어느 하나와의 동일시에서 벗어날 때 옵니다. 이것과 저것이 섞이고 연합하여 복잡할 때, 새로운 통찰로 이어지기 위해서는 그 수많은 것들 중 어느 하나와의 동일시로부터 벗어나 있어야 합니다. 이를테면 혼돈상태라고나 할까요? 혼돈상태에서 새로운 질서가 솟아오르듯이 창조성은 바로 혼돈 속에서, 어느 것과도 동일시되지 않은 상태, 질서가 없는 상태, 내적인 무방비 상태로부터 오는 것입니다. 그것을 카오스 이론은 혼돈 속의 질서라고 말합니다. 혼돈은 새로운 질서를 탄생시키는 기초가 되는 것입니다.

그러므로 동일시同一視는 창조성에 방해가 됩니다. 어떤 의견이나 생각과의 동일시, 어떤 것이 옳거나 중요하다는 생각 및 느낌과의 동일시는 창조에 방해가 되는 것입니다.

그런데 '나'란 일종의 질서상태입니다. 어떤 질서정연한 흐름이 형성된 것입니다. 그것을 자기 정체성이라 합니다. 그 정체성을 흔들면 우리는 혼돈에 빠집니다. 그러나 정체성이 흔들림에도 쓰러지지 않고 고요히 있을 수 있을 때, 질서는 무너지지 않고 새로운 창조에로 이릅니다. 질서를 깨뜨리지 않지만 질서에 매이지 않을 때 우리는 무한한 자유 안에서 창조성을 발휘하게 되는 것입니다.

아픔을 넘어서기

연못에 비바람이 불면
심하게 흔들린 꽃잎에는 물방울이 맺히지 않지만
꽃잎의 보호를 받던 안쪽 수술대 아래에는
물이 중심으로 가라앉는다
그리곤 기회가 되면 흘러나온다

내면의 풍파가 일면
아파하며 겪어낸 마음에는 맺혀있는 감정이 없지만
피하려고 한 마음에는 언젠가 터져나올 흔적이
자리하고 있다.
그리고 그것은 조건이 맞으면 터져나오며
그것을 무의식적 발현이라 한다.

또 하나,
그렇게 겪어낸 마음에는
이제 아픔을 넘어설 토대가 생긴다.

생명生命의 힘

생生은 창조력이요, 명命은 유지력이다.
생은 창조와 파괴를 아우르는 양陽이요,
명은 목숨을 유지해내는 힘인 음陰이다.
우주는 이 두 가지 힘이 작용하여 천변만화하는 상相을 만들어낸다.
우주는 생성과 소멸, 그 사이에 유지되는 '존재'가
끊임없이 이어지는 활동이다.

그렇다면 왜, 어떻게 창조와 파괴는 일어나는가,
생성은 어떻게 일어나는가?
그것이 우리가 생명력을 발견하는 열쇠이다.

첫째 생명에는 이유가 없다는 것을 발견해야 한다.
몸으로 터득하고 마음으로 밝혀내야 한다.
그동안 우리는 모두 어떤 '이유'가 있어야만 에너지를 사용해왔다.
이제 '나'를 위한 이유가 사라졌다면 또 다른 이유를 찾지 말라,
이유를 찾게 되면 거기에 다시 묶이게 되니,
이유 없이 생명력이 사용되는 길을 발견해야 한다.

아무런 이유 없이 정성을 기울이기,
이것이 생명의 열쇠이며,
그 흐름이 바로 도道이다.

생명 자체

우리는 무언가에 대해서만
정성이 기울여진다.
누군가에 대해서만 사랑이 나온다.

이때 '무언가'에서 주의를 거두어
'정성 자체'를 자각해보자
아무런 이유 없는 정성을 통해.

'누군가'에서 주의를 거두어
'사랑 자체'를 자각해보자
아무런 대상없는 사랑을 통해.

그때 발견하게 되리.
조건 없는 생명력 자체를,
대상 없는 사랑 자체를…

위대한 분리分離

아무런 문제도 없는 지루한 일상이 계속되는 중에 나는 생명이 어디서 발생하는가를 찾았다. 그리고 이유 없는 정성에서 생명의 원천을 보았다.

왜 우리는 아무런 이유가 없는데도 '정성'을 기울이면 기쁨이 일어날까?

그것은 우주가 그렇게 되어있기 때문이다. 우주는 오직 정성으로 모든 것을 한다. 한 치의 오차도 없이 굴러가는 지구를 보라. 한 치의 오차도 없이 피어오르는 꽃 한 송이를 보라. 거기에 전율과 기쁨의 진동이 있다.

꽃이 피어나는 순간의 꽃봉오리를 본 적이 있는가? 그것은 온몸을 기쁨으로 진동하며 전율하다가 때(時)가 적중中하면 탁~ 피어난다. 어느 시인의 말대로 하나의 세계가 열리는 것이다. 그리고 거기엔 위대한 분리가 있다. 생生은 하늘이요, 명命은 땅이다. 하나의 하늘과 땅이 분리되어 열리는 것, 거기서 하늘은 땅을 향하고 땅은 하늘을 향하는 움직임이 시작된다. 생명 에너지, 음양의 탄생은 분리를 일으킴과 동시에 역동적인 삶의 원동력이 된다. 그것이 위대한 생명력의 발현이며, 개화開花의 의미이다.

이유 없는 정성과 기쁨

물리학에서 방향과 크기가 있는 에너지를
벡터vector라 하고
방향은 없고 크기만 있는 에너지를
스칼라scalar라고 한다.
벡터만이 현상계에 '나타난다'.

자아에 묶인 마음을 들여다보면,
마음에 나타나는 모든 '현상'에는
특정한 방향에 해당하는 이유가 있다.
즉, 일종의 벡터이다.
그래서 어떤 이유(方向)가 있는 정성은
역시 하나의 방향인 '자아'를 강화시킨다.

반면 이유가 없는 정성은
'무아의 기쁨'을 일으킨다.
아무 이유 없이 어떤 것에라도 정성을 기울여보라. 거기에 기쁨이 있다.

그것은
우주가 마련해준 생명력을 무한히 쓰는 것에
우주 스스로가 기뻐하는 것이다.

생명력의 표현인 '자아'

손이 대상과 만나면 촉감이 일어난다. 그와 같이 의식감각이 의식적 대상과 만나면 어떤 느낌이 일어난다. 손으로 핸드폰을 만지면 그 특유의 느낌이 있다. 손으로 컵을 만지면 컵 특유의 '느낌'이 있다. 그와 같이 지금 '나'라고 '느껴지는' 그 느낌이 바로 '나'라는 의식적 대상의 특유의 '느낌'이다.

'나'라는 느낌은 바로 그렇게 '느.껴.진.다.'

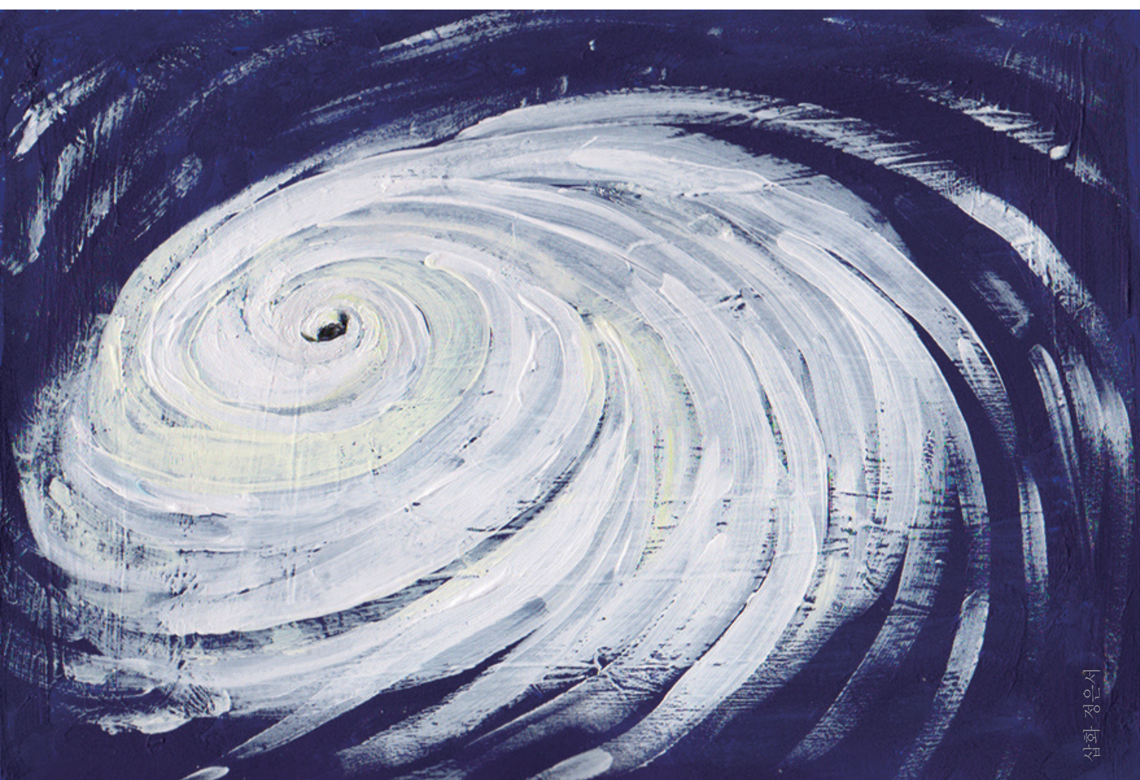
그런데 우리는 그 느낌과 너무 오래도록 동일시되어 왔기에 그 느낌을 느낌으로 알지 못하고 자신이라고 여기고 있는 것이다. 이제 '나'가 하나의 느낌임을 보면, 그렇게 느낌이 일어나게 하는 생명력을 동시에 보는 것이다. 자아는 생명력의 정교한 표현이기 때문이다.

태양계 중심은 하나의 '점'이 아니고 동적인 '선'이다. 왜냐하면 태양은 정지해 있지 않고 은하를 중심으로 '움직이기 때문이다'. 그와 같이 우리의 자아도 하나의 점처럼 고정되어 있는 것이 아니라 고귀한 쓰임을 위해 끊임없이 움직이며 변화하고 있다. 자아가 '고정된 무엇'으로 느껴지는 것은 당신의 에너지 중심이 자아에 연관되어 일어나는 감정이나 생각, 느낌 같은 '현상'에 머물고 있기 때문이다. 그것은 마치 지구에서 보면 태양이 움직이지 않는 것처럼 보이는 것과 같다. 그러나 은하에서 보면 태양은 움직이고 있다. 이와 같이 자아가 움직이는 과

정에 있음에도 ‘변치 않는 무엇이다’라고 느껴지는 이유는 그것이 또 다른 것을 중심삼고 움직이고 있음을 보지 못하기 때문이다.

사실 자아는 인간의 집합무의식이라는 내면적 은하 내에서 움직이고 있으며, 집합무의식은 또 생명계 내에서 움직이고 있고… 최종적으로는 그 모두는 태풍의 눈과 같은 ‘무無’를 중심으로 움직이고 있다.

그러므로 이들은 모두 살아서 움직이고 있으며, 따라서 생명력의 끊임없는 표현이다.



존재와 변화

우주에는 기본적인 속성이 두 가지 있다.

자기를 유지하려고 하는 속성과 자기를 깨버리고 변화를 이루려는 속성이 그것이다.

현상으로 나타난 모든 것은 기본적으로 자기라는 것을 존재케 하는 유지력을 타고난다. 그것은 관성과 같다. 이것이 천변만화하는 우주의 다양성과 아름다움을 존재케 하는 기반이다.

반면 그 관성은 끊임없이 움직이는 우주에서 부딪힘을 일으킨다. 그 부딪힘의 불균형을 벗어나고자 더 높은 균형을 찾으려는 힘이 생겨나게 되는데, 그것이 변화를 추구하게 한다. 즉 항상 그러한 불균형 상태에 있기에 더 높은 균형으로 가려는 움직임이 있게 되며 거기에 우주 변화의 원동력이 있는 것이다.

예를 들어 누군가 내 마음을 아프게 하면 아프지 않기 위해 상대를 물리치거나 화를 내서 자신을 유지하려는 마음이 생긴다. 동시에 그렇게 작은 일에 아파하는 자기를 깨버리고 그로부터 초연할 수 있는 더 큰 자기로 변화하고자 하는 마음도 생기는 것이다.

이렇게 존재와 변화는 서로에게 의존하며 우주를 구성하고 있다. 그리고 이 둘 다를 넘어선 곳에 진정한 초연이 있다.

‘나’라는 관성 다루기

내가 존재한다는 느낌, 개별적인 존재로서의 이 느낌, 그 느낌에 머물고 있는 에너지, 이것이 모든 슬픔과 외로움과 기쁨과 두려움을 양산한다.

즐거움이 단순한 즐거움으로 끝나지 않고 쾌락은 더 커다란 고통을 수반한다. 왜냐하면 한번 커다란 쾌락을 맛보면 이제 그것의 느낌을 그리워하거나, 그것 이상을 바라는 욕구가 생기기 때문이다. 왜 그렇게 되어있는 것일까? 그런 작용을 통해 ‘나’를 유지할 수 있기 때문이다.

그렇다면 이 ‘나’라는 관성을 어떻게 다루어야 하는가? 그 느낌이 일어날 때마다 그 밑의 구조를 보는 것이다. 즉, ‘나’가 생겨났다는 것은 에너지 뭉침이 일어났다는 것이다.

이때 항상 주의제로나 전체주의를 하면 이 뭉침이 사라진다는 것을 체험해보라. 그리고 그것을 통해 ‘나’라는 것은 일련의 마음의 과정이며 분열의 구조일 뿐임을, 그것이 실재하는 것이 아니라 하나의 ‘마음의 패턴’임을, 임시적인 상태임을 상기하면서.

그것의 핵심에는 아무것도 없는 텅 빔이 있으니...

느낌과 생명력

지금 이 모든 것이 느낌이고 환幻이라면 거기에 매일 필요가 없음을 깨닫게 된다.

잠을 자다가 깨어, 이제 눈을 뜨려고 하기 직전, 눈을 감은 상태이지만 '지금 이 방은 이 모습이야'라고 현실감 있게 느껴진다. 그러나 그것은 분명한 오류이다. 아무리 실감난다 하더라도 그것은 마음의 상이기 때문이다.

그것이 환상인 것과 똑같이, 실제 눈을 뜨고 보는 것 역시 그와 다르지 않다. 왜냐하면, 그것 역시 마음의 상으로 보고 있기 때문이다. 그것을 알아채게 되면, 보이는 모든 것이 환임을 알 수 있으리…

그때 아무것도 중요한 것이 없어지게 된다. 또한, 그렇기에 무엇에도 이유 없이 열심히 할 수 있는 것. 그것이 삶의 핵심 중 하나이다. 마음이 그려내는 모든 그림들이 환幻인 줄 알면, 그것을 절절히 느끼며 환을 즐기되 거기에 빠지지 않게 되는 것이다.

이렇게 모든 것이 마음의 상인 느낌이라면, 사랑을 줄 때 진정으로 기쁜 것이 아닌가? 그것이 내 안에서 일어나기 때문이다. 반면 받으려 할 때는 없는 것을 갈망하는 상태이기에 괴롭게 되는 것이다. 그 깊은 느낌 속으로 들어가 보라. 너무 깊어서 '나'가 존재하지 못할 곳으로.

백색 기쁨

내가 경험하는 것이 '느낌의 세계'임이 분명해지면
우리는 저 심층에서 절대안전을 느낀다.
상처입고 흔들려도
그 '느낌'은 나의 본질이 아니기에

그리고, 거기
기쁨이 일어설 토대가 마련된다.

이제,
삶에서 '해야 할' 것이 아무것도 없음을 알게 되고
무의식이 모든 긴장에서 벗어나면,
존재는 이유 없는 기쁨을 드러낸다.

기쁨은 백색광과 같이
원래 이유가 없는 것,

스스로 부족감을 만들어 그것을 채우고는
이유 있는 강렬한 즐거움을 느낀 것일 뿐.
붉은색 부족감은 붉은색 기쁨을 낳고,
푸른색 부족감은 푸른색 평화의 기쁨을 낳는다.

그러나 모든 빛의 총합인 백색기쁨은
이미 온전히 구족되어 있으니,
잘 느껴지지 않네.

우리는 자신이 이미,
모든 기쁨의 총합인 줄 모르네.

거기엔 아무런 이유가 없으니…

자연과 의미

자연은 그저 흘러가는데
거기서 어떤 의미를 추출하는 것은
인간이다.

그 의미는 거친 구조물일 수도 있고,
미세한 구조물일 수도 있는데,
자연적이지는 않다.

인간만이 법칙을 찾아낸다.

그런데 그 법칙은
자연 그대로가 아니다.

인간에 있어서 자연 그대로는
'생각과 느낌, 감각, 근원'
이 모두를 포함하는 것인데

인간은 그중 생각 차원에서만 법칙을 찾아내기 때문이다.

만약 인간이 느낌의 차원에서 법칙을 찾아낸다면 그는 좀 더 세밀하고 미묘한 자연의 얼개에 도달할 것이고,

감각 차원에서 그것을 발견한다면 훨씬 더 자연에 가까울 것이며,

근원의 자연까지 포함한다면 자연 자체가 될 것이다.

의식적 텐세그리티tensegrity

텐세그리티, 이것은 밀고 당기는 힘을 통해 이루어지는 구조물의 안정성을 의미한다. 올림픽 경기장의 돔dome이 무너지지 않게 하기도 하고, 특정 구조물처럼 무게를 지탱하는 힘이 생겨나게 하기도 한다.

이와 같이 특정 형태의 구조가 에너지를 발생시킨다. 즉 나무막대와 실이라는 재료로 8면체를 만들면 그것이 가지는 인장강도가 생기는 것이다. 이렇게 어떤 구조 또는 정보(理)와 그것이 발생시키는 에너지(氣)는 서로가 필수적인 관계에 있다.

그런데 우주는 하나이기에 그 본질로 들어가면 구조를 구성하는 재질과 거기서 발생하는 에너지의 재질이 다르지 않다. 나무막대나 실과 거기서 발생하는 에너지의 재질이 같다는 것이다. 그것이 바로 이기일원론理氣一元論이다. 즉 이理와 기氣는 하나의 근원을 가진다.

비유를 들자면 그것은 마치 물에 경계를 지어 이루어진, 물로 만든 물고기와도 같다. 물고기라는 생명구조(理)는 그 구조가 발생시키는 에너지인 물의 움직임(氣)으로 되어 있는 것이다. 즉, 물의 움직임(氣)은 물고기(理)를 구성하는 재료가 되고, 물고기(理)는 자신의 구조를 통해 물의 움직임(氣)을 만들어내고 있는 것이다.

그렇다면 우주의 또 하나의 모습인 다양한 의식현상이 깃드는 구

조는 무엇일까? 가장 기초적인 의식의 구조는 물고기에 해당하는 '주체–대상'이라는 구조체이고, 거기서 발생하는 인장강도가 물의 움직임에 비유되는 '다양한 느낌과 앎'이라고 할 수 있다. 거기서 '내가 대상을 느낀다'는 현상도 벌어진다.

그런데 거친 현상세계와는 달리 이 모든 의식 현상들이 순수한 의식에 단순한 경계가 지어져 만들어진다면...?

지금 '주의에 주의 기울이기'를 해보자. 그러면 지금까지 나타났던 마음의 모든 생각과 느낌들이 사라지고 만다. 그렇게 이 순간 마음의 경계선을 풀어버리면 즉각 의식현상은 사라지고 텅 빈 마음만이 나타난다. 물고기와 '물고기의 움직임'이 단순한 물속의 경계 짓기인 것처럼, 주체–대상이라는 의식의 구조체와 그 움직임인 의식적 현상들도 마음속 경계 짓기에 불과한 것임을 알아채보라.

빛의 현상과 의식이라는 현상

빛은 개별적 입자인 광자로 존재하는 듯 보이면서 동시에 모두가 하나의 현상인 파동으로 존재하는 듯도 보인다. 그것이 빛이라는 현상의 드러난 모습이다. 이와 같이 인간 의식 역시 개별적 입자인 개인성을 지닌 듯이 보이면서 동시에 무의식적 전체성을 보이기도 한다. 개별성이란 개별적 자아와 동일시되는 특성이요, 전체성이란 동일시에서 빠져나와 무한한 무의식(인간의 집단무의식, 생물의 생물권의식, 무생물의 광물권의식)의 힘을 사용할 수 있다는 데 있다.

밀튼 에릭슨은 개인의 정체성이 최면에 의해 교환될 수 있다는 것을 실험으로 증명하였다. 즉 A라는 사람의 정체성이 B라는 사람의 정체성으로 대체될 수 있다는 것이다. 이는 한 개인이라 여겨지는 정체성이 다른 개인에 의해 점유될 수 있다는 것을 의미한다. 즉 A가 자신을 B라 믿으면 B처럼 느끼고 행동하게 된다는 것이다. 이는 한 개별성 안에서 다중인격이 일어나는 현상을 통해서도 설명될 수 있다.

전자는 입자이면서 파동이다. 즉 하나의 궤도를 따라 움직이고 있는 듯도 보이지만 동시에 모든 궤도를 차지하고 있다는 의미도 된다. 하나의 소립자에서 발생한 두 개의 광자가 수천 마일 떨어져도 마치 '하나처럼' 움직인다는 EPR 패러독스는 광자가 개별적 특성을 띠는 동시에 하나의 전체성을 띤다는 것을 보여준다. 전자는 관찰하지 않으면 원자 전체에 퍼져있어 고정되고 결정된 세상에서 벗어나 있게 된다.

이와 같이 의식도 주의를 통해 관찰하지 않으면 그 의식적 대상은

결코 고정된 모습을 지니거나 결정론적 모습을 띠지 않게 된다. 그것은 개별적으로 '의식'되지 않는다.

소립자는 관찰되기 전에는 파동처럼 행동한다. 그러나 관찰되는 순간 입자가 되는 것이다. 의식 역시 대상을 관찰하든 스스로를 관찰하든 살펴보기 시작하면 그는 개별성을 띠지만 관찰하기 전에는 전체로 존재한다. 즉 하나로 얽힌 무의식적 자연으로 존재한다. 관찰이란 항상 주체와 대상, 그리고 그 둘 사이의 '앎'을 동시에 일으키는 현상이다. 관찰이 곧 의식이며, 의식이란 개별성의 다른 이름이다. 모든 의식은 의식할 '기준'을 갖게 된다. 마치 귀가 20~20,000Hz라는 기준을 가지고 탄생했듯이. 그 기준에 들어올 때 비로소 '의식된다'. 그 기준은 '의식'의 잣대가 된다. 그래서 '이래야 한다'거나 '이것이 옳다'는 기준은 의식의 필수요소이다. 그러나 개별적인 의식이 작용하는 중이라 해도, 역시 전체성인 무의식이 여전히 힘을 발휘하고 있음을 증거를 통해 파악하게 되면 이제 의식적인 '그'는 의식에 사로잡히지 않고 의식을 쓰게 된다.



삽화 정은서

분별, 관계, 스토리

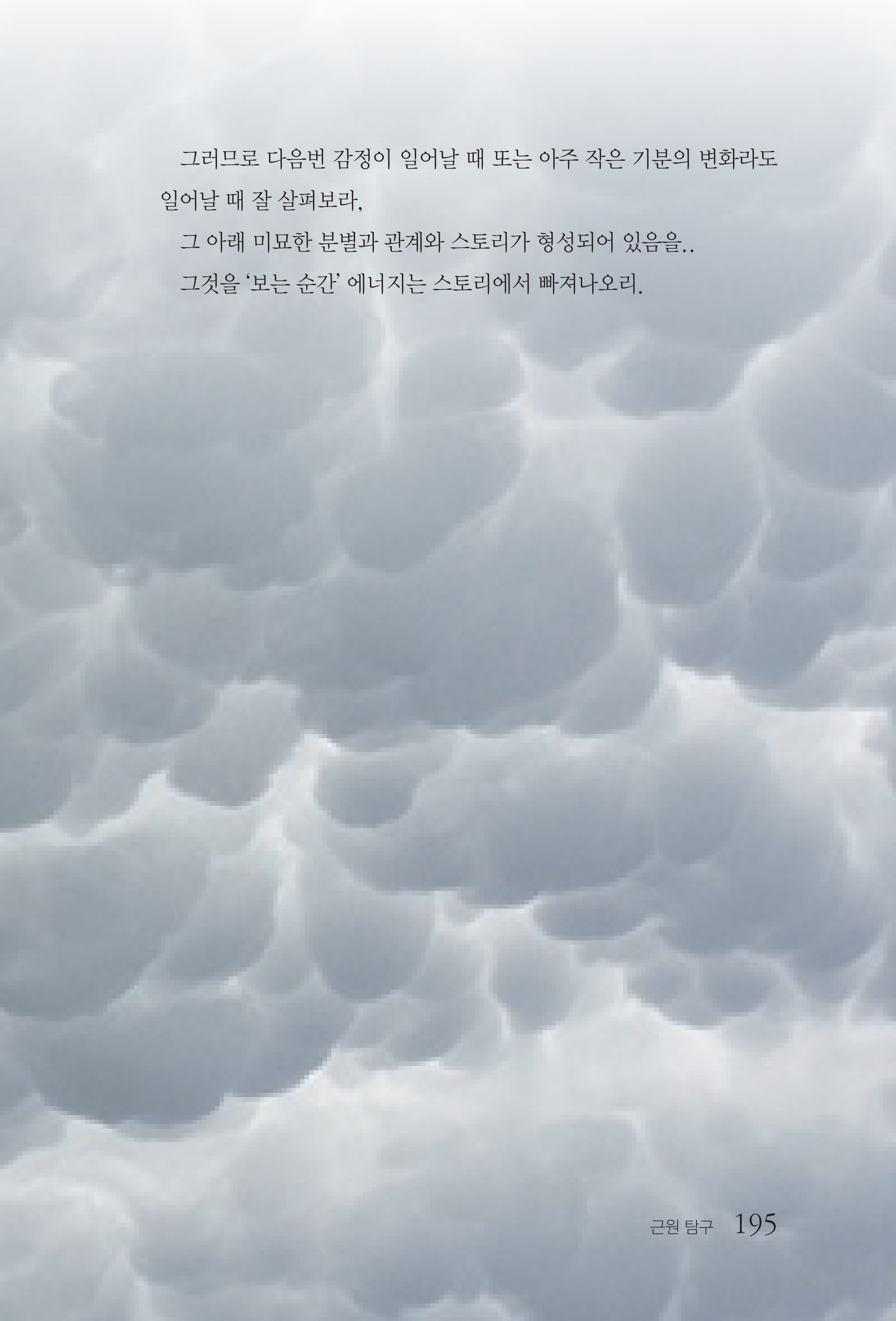
'이것이 사과'라는 것을 '의식'하려면
먼저 사과와 사과 아닌 것이 분별되어야 한다.

또 광물과 식물, 동물이라는 범주 안에
사과의 위치가 정해지고, 배와 사과와 복숭아, 귤 등의 과일 속에서 그것들의 관계가 정해져야만 한다.
마치 눈을 감고 어깨를 의식하려면 몸의 다른 부위들과의 관계 속에서 어깨가 어느 위치에 있나 자연스레 확인되는 것처럼.

그렇게 전체 속에서 한 부위를 차지하는 것,
그것이 비교를 통해 전체를 구성하고
하나의 스토리를 이루어 의식이 일어나네..

그래서 의식은 분별이 생겨나고
그 분별되는 것들과의 관계 속에서
하나의 전체 스토리가 구성될 때 생성되는 것..

그와 같이 감정이 일어난다는 것도,
'내'가 '나와 대상'을 분별하고,
그 둘 사이의 미묘한 관계인 느낌이 일어나며,
그것이 비교를 통해 전체 스토리를 구성할 때 생겨나는 것이다.



그러므로 다음번 감정이 일어날 때 또는 아주 작은 기분의 변화라도 일어날 때 잘 살펴보라,

그 아래 미묘한 분별과 관계와 스토리가 형성되어 있음을..

그것을 '보는 순간' 에너지는 스토리에서 빠져나오리.

의식적 감지와 삼분열

눈을 감고 자신의 몸을 느껴보라. 이때 느껴지는 몸의 느낌에는 사실 '시각적 느낌'이 가장 많은 부분을 차지할 것이다. 몸의 윤곽이 명확히 그려진다면 그것은 몸의 촉각적 느낌이라기보다는 마음의 그림인 '시각적 느낌'이다. 이것을 하나의 느낌으로 파악하는 것이 중요하다.

모든 시각적 느낌은 '위치 관계'를 포함하고 있다. 눈을 감고 느껴봐도 어깨와 발이 위치적으로 어떤 관계에 있으며, '이곳'과 '저곳'으로 나뉘고 '먼 곳'과 '가까운 곳'으로 나뉜다. 밖에서 나는 소리에 귀기울여보라. 어떤 소리가 들린다면 이때 '이곳'은 '나'로, '저곳'은 멀리 있는 '대상'으로 느껴진다. 이러한 위치 관계의 느낌도 '시각적 느낌'이다. 이번엔 자신의 몸을 살펴보자. 몸은 '대상'으로, 몸을 보는 이 마음은 '주체'로 느껴진다. 이때 역시 위치관계가 포함된 시각적 느낌이 주체와 대상을 구분하는 하나의 기준으로 작용하고 있다.

그렇다면 이제 자신의 내면을 살펴보자. 그러면 즉시 내면을 바라보는 '관찰자'가 하나 생겨난다. '무언가'가 내면을 바라본다는 '느낌'이다. 지켜보는 듯한 느낌이다. 이러한 느낌이 있다는 것은 그것이 '마음의 대상'이 되었다는 의미이다. 그리고 그런 관찰자가 있다는 것을 '아는' 앎이 있다. 또 마음에서는 저기에 대상인 '관찰자'가 있고, 여기에 바라보는 주체가 있다고 여겨진다. 즉 주체와 대상의 위치 관계가 형성되는 것이다. 그것을 통해 저기에 있는 '관찰자'가 하나의 느낌인 대상임을 알 수 있다. 이때 그 관찰자가 있다는 '앎'도 있음을 확인하라.

그러면 이제 마음의 '대상'인 관찰자와 '앎' 이외에 그것을 '아는' 보이지 않는 주체가 동시에 생겨나 있음을 파악할 수 있다.

자, 간단히 정리하면, '지켜보는 자'가 있고 그것이 있다는 것을 아는 '앎'이 있다. 그리고 '앎'이 있다는 것은 또 아는 자가 있다는 뜻이다. 그 '아는 자'를 바라보려고 하면 또다시 '대상'이 되고 말 테니 그냥 두자. 그러면 지금 이 순간 '지켜보는 자'와 그것이 있다는 '앎'과 보이지 않는 '아는 자'라는 세 현상이 일어나 있는 중이다. 그것들이 이 순간 마음에 '나타났다'. 조금 전 여러분들이 질문을 받기 전까지는 없었는데 '나타났다'는 것은 이 세 가지가 모두 지금 이 순간 '일어난 마음'이라는 의미이다. 그중에서도 보이지 않는 주체는 정말 '나 같은' 이 느낌을 만들어낸다. 이때 이 '나 같은' 느낌의 주체도 마음의 현상이라는 것을 다름 아닌 그 '주체'가 아는 것이다. 자기가 자기를 하나의 '현상'으로 파악하는 것.

우리는 자기라는 느낌을 자기의 전부라고 여기며 살아가는데, 이렇게 되면 자기를 자기의 전부라고 여기지 않게 될 것이다. 그것은 무한한 마음의 바다위에 잠시 떠오른, 이해하지 못하고 알지는 못하지만, '나'라는 놈도 마음에 나타난 현상이라면 이것이 현상으로 나타날 더 무한한 내면의 공간이 있다는 의미이다. '나'라는 것이 그런 마음의 '나타남'이라는 것을 알지 못하면 이제 그 '나타난 마음'이 그 순간 주인이 되어 당신이라는 전 존재를 휘두르게 된다.



감지와 '관계'

오늘 아침 산책길에서 보여진 아름다운 광경.

저 멀리 산이 우뚝 솟아있고 그 산의 봉우리들이 주변을 둘러쳐

마치 천지연을 형성한 듯 흰 안개가 그 안을 감싸고 돌며,

시시각각 변하는 자연의 장관이 펼쳐졌다.

그 아름다움은 어디서 오는 것일까?

어릴 때 그런 아름다움이 느껴지지 않았다는 것은 분명

자라면서 감지가 쌓여 아름다움을 느낄 기준이 형성되었기 때문이다.

그렇게 살아있는 감지는 우리의 삶을 풍요롭게 한다.

또 내게 눈이 없다면 어찌 저 아름다운 광경을 볼 수 있을 것이며,

내게 그동안 쌓여 있던 감각의 흔적들이 없다면

저 아름다움을 어찌 감상할 수 있을 것인가?

관계가 핵심인 감지의 세계는 독립적으로 존재하지 않는 허상의 세계,

그러나 이 세계는 너무도 아름답다. 숨 막힐 듯 아름다운 이 허상의 세계,

그것은 관계 속에 있기 때문에 가능하다. 그러니 관계란 얼마나 귀한 것인가...

한발 더 나아가 내게 이 관계에 의한 허상의 세계가 없다면
어찌 저 실상의 세계를 '경험'할 수 있으리...
'경험'은 분리를 기반으로 하는 허상의 세계에서 가능하기 때문이다.

허상과 실상은 따로 있는 것이 아니라
허상을 기반으로 실상이 있고 실상을 기반으로 허상이 있음을.
따라서 허상이 곧 실상임을 보는 사람은 진리의 세계 속에 있다.

마음의 내용과 작용

자신을 관찰할 때 초점을 잘 맞추어야 한다. 즉, 내용이 아니라 작용에 주의의 초점을 맞춰야 하는 것이다. 우리가 내용 속에 들어있다는 것을 어떻게 알까?

모든 내용은 '느낌'을 만들어낸다는 것이 그 핵심이다. 그것이 어떤 미세한 느낌일지라도 마음이 작용하여 내용을 만들어내면 그때는 항상 '느낌'이 뒤따른다. 따라서 현재 자신의 마음에 어떤 '느낌'이 일어나 있다면 그것은 이미 내용 속에 들어가 있다는 증거이다. 특히나 감정은 느낌이 증폭된 것이니 당연히 마음의 내용 속에 빠져있다고 보면 된다. '무엇을 해야지.'라는 것도 모두 내용이다. 우리가 '의도'하는 것은 모두 내용에 속한다. 무언가를 향해 달려가는 마음이기 때문이다. 마음은 그런 내용으로 가득 차 있다. 그러나 이 내용에 초점을 맞추어서는 결코 본질이 파악되지 않는다. '나는 마음의 본질을 보아야겠다'고 아무리 강하게 의도해도 결코 그 의도라는 내용에서 한 발짝도 나갈 수 없다. 왜냐하면, 모든 의도는 마음의 내용 속에 빠져있는 것이기 때문이다. 내용은 마음이 움직이는 모습이다.

반면 작용은 원리를 보는 것이다. 마음이 작용하는 원리는 단순하다. '나와 대상'이라는 이원구조가 가장 먼저 나타나고 그 후 대상들이 다양하게 구분되면 그 사이에서 비교와 호오好惡와 고락苦樂이 생겨난다. 마음의 원리 중 무엇보다도 중요한 것은 '나와 대상'이 한 쌍으로

동시에 나타난다는 점이다. 그리고는 이 둘이 만나 사건을 만들고 그 사이에서 느낌을 일으키며 그 느낌이 강하면 그것을 자기라 여기는 드라마…

그러므로 내용이 아닌 작용에 초점을 맞추는 것이 이 길을 빠르게 가는 핵심이다. 내용 속에 있다는 것은 꿈속에서 어떤 목적지를 상정해놓고 거기를 향해 열심히 애쓰고 있는 것과 같다. 꿈속에서 아무리 힘들게 목적지를 향해 다가간다고 해도 실제 한 발짝도 움직이지 않은 것과 같이 마음의 내용에 아무리 많은 에너지를 쓴다고 해도 진실을 향해서는 한 발짝도 움직이지 않은 것이다.

내용과 작용, 그것을 명확히 구분해보라.

마음의 상태

지금 이 순간,
이 명료한 마음이
마음의 한 '상태'임을 보라.

꿈 없는 깊은 잠의 상태에서
잠자듯 꿈꾸는 상태로
다시 몽롱한 안개 같은 상태로
거기서 명료한 깨어있는 상태로…

이렇게 마음은 쉼 없이 상태를 바꾸며
다양히 존재한다.

그런데 변함없는 마음 그 자체는 무엇인가?
아무런 상태가 아닌 마음의 본질이란?

그것은 이 각각의 나타난 모습이
바로 마음의 한 상태임을 알아챌 때
자연스레 드러나는 것.

마치 가위, 바위, 보라는 각각의 손짓이
손 자체가 아니라 하나의 상태이듯이…

다시, 지금 이 순간
이 명료하다고 '느껴지는' 자신의 마음이
하나의 마음 '짓'임을 볼 수 있는가?



직관과 창조력

창조력은 텅 빈 마음에서 나온다.
텅 빈 마음이란 고요와 정적이다.
그러나 움직임이 없는 것이 아니라
끊임없이 움직이는 빈 마음.
단지 '현상이 없어' 고요한 듯한
'빈 마음'일 뿐.
이것은 양자도약처럼 하나의 에너지 준위에서
다른 에너지 준위로 올라서는 건너뜀 현상.
수많은 데이터가 얽혀 카오스가 되어버린
나눌 수 없는 한 덩어리 속에서,
그 혼란된 전체가 드러내 보여주는
단 하나의 질서!
그것이 직관적 창조력이다.
분별에 빠진 표면의식이
더 이상 분별해낼 수 없는
그 미세한 느낌을,
순간, 직관적으로 분별해내는 것!
표면적 분별은 과거로 들어가는 것이고
직관적 분별은 지금 여기로 나오는 것,
그 둘은 느낌이 다르다.

'나'를 사용하기, 동중정動中靜

'내'가 되어 무슨 일을 하다가 그것이 끝나면 그 즉시 '나 없음'으로 돌아오라. 나 없음으로 돌아온다는 것은 어떤 움직임 없는 마음으로 존재하는 것이다. 무언가를 '한다'는 것은 마음이 어딘가로 움직인다는 말이다. 그런데 일이 다 끝나도, 한번 움직이기 시작한 마음은 관성에 의해 계속 그 방향으로 움직이려 한다. 그때 "이것이 진정 '나'인가?"라고 자문해보라. 그러면 즉각 또는 천천히 주의 제로 상태로 돌아오게 될 것이다. 이렇게 움직이는 마음과 움직이지 않는 마음이 아주 빠르게 이루어지면, 이제 일을 할 때 "움직이지만 움직이지 않는다"는 것의 의미가 와 닿게 된다.

성공체험이란 일종의 쾌락체험이다. 그것은 목적을 향해 달려가며 한껏 긴장을 만들어 놓고 그것을 이룰 때 그동안 쌓였던 압박과 긴장이 풀려 가는 느낌인 것이다. 알렉산더는 끊임없는 목표 세움과 그것을 이루어 나가는 과정 속에서 긴장이 쌓이고 해소되며 쾌감을 얻었지만, 점차 그 반복이 지루해질 때, 그리고 인도정복으로 더 이상 세울 목표가 없다고 느낄 때 디오게네스를 만났다. 알렉산더는 항상 미래의 목표를 향해 달려가며 압박을 스스로 만들었지만, 디오게네스는 지금 이 순간의 따뜻한 햇볕을 더 즐겨 했다. 굳이 미래의 목표를 세워 그를 위한 압력을 높였다가 그 목표를 이룰 때 압력이 풀리는 과정을 통해 긴장해소의 기쁨을 느낄 필요가 무엇인가? 그것은 결국 쾌락을 추구하는 마음일 뿐이다. 마음이 강한 쾌락을 얻을 수 있는 방법은 강한

긴장감을 만들었다 푸는 것이다. 그것을 반복하는 것은 쾌락에 중독된 마음과 다르지 않다. 그저 이 순간 아무 내적 요구 없이 따스함을 즐기는 것이 더 낫다고 디오게네스는 말하는 것이다. 즐거움이 다가오면 즐길 뿐, 그것을 쫓아가지 않는다.

알렉산더의 마음을 쓰면서 동시에 디오게네스로 존재하기! 이것이 바로 움직이지만 움직이지 않는다는 말의 의미이다.

진리는 어떻게 아는가?

진리를 알 수는 없다. 직접적으로 알 수는 없다. 진리는 장애를 통해서만 발견할 수 있다. 그것이 바로 번뇌 즉 보리라는 말이다. 장애인 번뇌煩惱를 통해서만 보리菩提가 발견되는 것이다. 즉 마음에 나타나는 현상現象을 통해서면 현상이전現象以前이 통찰되는 것이다.

그것은 마치 전선을 흐르는 전기가 거기에 연결되어 있는 전구라는 장애를 통해 빛을 발할 때만 전기가 있음을 아는 것과 같다. 그 앎을 이루어내는 '나'라는 것은 일종의 전구와 같아서 이 '나와 대상'이라는 구조물을 통해 거기서 번쩍이는 통찰이 빛이 발할 때 전기는 드러나는 것이다. 즉 드디어 이런 것이 전기에 의한 현상이구나라고 '아는 것'이다.

전기가 드러나기 위해서는 강한 압력이 필요하다. 전기 소켓의 두 구멍은 사실 둘 다 220볼트가 아니다. 한 구멍에는 220볼트가, 다른 한 구멍에는 0볼트가 연결되어 있다. 그래서 높은 전압에서 낮은 전압으로 전기는 흐르게 되는 것이다. 전기는 모든 곳에 있지만 전압의 차이가 생길 때만 '흐른다'는 현상을 통해 '드러난다'.

그와 같이 진리는 모든 곳에 있지만 '나'라는 번뇌를 통해서 그것이 '움직인다'.

한전에서 220볼트를 만들어 압력을 걸어 주면 이제 땅에 연결된 다른 접지선으로 흐르려는 힘이 생겨나는데 이때 전구라는 저항을 만나면 전구를 만나 접속이 되면 빛을 발하는 것이다. 그와 같이 '나'에게도 그런 질문하는 강한 의문과 압력이 필요한 것이다. 어느 순간 그 의문

이 압력이 되어 막다른 골목에서 터져 나와 빛을 발하면 통찰이 일어나는 것이다

마음에 '나'라는 허상을 통해 강한 추구하고자 하는 '압력이 걸려야' 극적인 통찰로 이어진다. 알고 싶고, 궁금해 하는 그 절실한 마음이 일종의 압력이 되어 터져나와 흐를 때, 즉 화두가 깨질 때 통찰은 힘있는 빛을 발하는 것이다.

그리고 거기 늘 진리가 함께 했음을 현상적인 '나'가 '아는 것'이다.

음양과 태극, 경계와 경계없음

느낌이 없다는 것은
균형이 잡혔다는 뜻이다.

오른팔을 들어보라
무게감이 느껴진다.
그러면 이제 균형은 깨졌다.
음양이 드러났다.

잠시 후 느낌은 사라진다.
균형이 다시 잡힌 것이다.
태극이란 그렇게
균형이 잡힌 것을 의미한다.

눈을 감고 불편한 사람을 떠올려보라.
마음에 파도가 인다.
이때 느껴지는 느낌이 바로
마음에 경계가 생겨난 것이다.

그 경계는
잠시 후 사라진다. 이때,
마음은 경계없음으로 돌아온다.

마음에 어떤 ‘느낌’이 있다는 것은
또는 어떤 ‘변화’가 느껴진다는 것은
경계가 지어졌다는 것이다,
마치 배가 물 위를 지나면
잠시 경계지어지며
물이 둘로 갈라지듯이
마음도 둘로 갈라진 것이다.

자, 이제 ‘지금’으로 돌아오라.
거기 어떤 경계가 있는가?
지금은 아무런 불편도 불행도
그 어떤 마음의 짐도 없다.
그리고 거기 어떤 경계도 없다.

이것이 태극이고
마음의 경계없음이다.

환상幻像

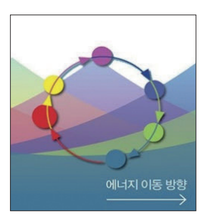
파도를 나르는 물은
늘 그 자리에 있으면서
에너지만을 옆의 파도에게 전달한다.***

생각과 감정을 나르는 마음은
늘 그 자리에 있으면서
생명력만을 다른 생각과 감정에 전달한다.

물은 그대로인데
물에 실린 에너지는
다양한 모습으로 흐르고,

마음의 본체는 그대로인데
나와 너라는 생각의 구조에 실린 생명력은
다양한 모습으로 변하며 흐르고 있나니…

*** 그림처럼 파도가 칠 때 물분자들은 제자리에서 맴돌 뿐 멀리 움직여가지 않는다. 마치 경기장의 응원석에서 파도타기를 할 때 사람들은 일어났다 앉았다를 할 뿐이지만 멀리서 보면 파도가 옆으로 전달되는 것과 같은 것이다. 물은 앞으로 나아가지 않고 그 자리에서 위아래로 맴돌 뿐인 것처럼, 마음은 수많은 파도들을 만들어내지만 그 모든 움직임은 환상과 같고 마음 자체는 전혀 움직이지 않고 있다.



경험의 특정한 순서가 보여주는 삶의 전체상

하나의 문장은 단어들의 집합이지만, 그 특정한 순서에는 놀라운 시너지인 '의미'가 내포되어 있습니다. 헤세의 《데미안》에 나오는 "새는 알을 깨고 나온다. 알은 새의 세계이다. 태어나려는 자는 하나의 세계를 파괴해야만 한다."라는 문장을 읽으면 우리는 거기서 어떤 느낌을 받습니다. 그 느낌은 '새'와 '알'과 '세계' 등의 단어에서 유래하지만, 그 각각의 단어들이 주는 느낌과는 또 다른 더 거대하고 깊은 느낌이 전체 문장에는 있습니다. 그와 같이 우리 삶에서 좋은 일과 나쁜 일로 경험되는 일련의 사건들도 특정한 순서에 의해 결합되면, 이 전체 결합은 각각의 사건과는 다른 더 큰 의미를 내포하게 됩니다. 그것이 느껴질 때 '직관적 통찰'이라 합니다.

이같이 몇 개의 경험이 특정한 순서를 지니게 되면 어느 순간 번개처럼 와 닿으며 번뜩이는 이해에 다다르게 되는데, 그것이 깊게 다가오는 것을 물리 세계에서는 코히어런스coherence라고 부르며, 사회현상에서는 시너지라고 부르고, 경험의 세계에서는 초월적 지대인 존zone이라 부르며, 심층의식의 세계에서는 직관적 통찰이라 부릅니다.

물리세계에서 일어나는 유사한 현상이 있습니다. 그 상태에서는 마치 모든 소립자와 원자들이 분리되지 않은 하나처럼 행동하는 것입니다. 그러면 어떻게 이런 현상이 일어나는 것일까요? 이러한 직관과 통합의 경험이 물리세계에서 일어나려면 개별 입자적인 단계에 머물러서는 결코 불가능합니다. 파동의 단계로 넘어가야 하는 것입니다. 파

동의 단계란 개별성이 있으면서도 동시에 특정 조건하에서는 개별성이 사라지고 전체가 하나되어 진동하는 단계로, 물질의 양자 차원에서나 가능한 일입니다. 그것을 보즈-아인슈타인 응축이라 합니다. 개별 입자들이 혼란된 각자의 움직임을 멈추고 오직 하나의 춤을 추는 것입니다. 이 상태가 되면 모든 원자들은 개별적인 자기 정체성을 잃어버립니다. 자신이 누구인지 모르는 것과 같습니다.

예를 들어, 그 뒤의 문장 "새는 신에게로 날아간다. 그 신의 이름은 아프락사스이다."라는 문장을 읽으면 거기서 어떤 의미를 발견하는 이도 있겠지만 무슨 뜻인지 애매하거나 단순한 문장으로 들리기 쉽습니다. 그것은 아프락사스라는 단어의 의미를 모르기 때문입니다. 이 단어는 양陽적인 순수선과 음陰적인 사악한 개별성의 통합을 의미하는 말입니다. 그 단어의 뜻을 알게 되면, 깊은 삶의 진실을 경험한 이에게는 이제 그 문장이 크게 다가올 것입니다.

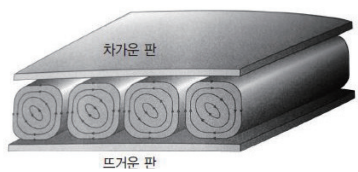
그와 같이 하나의 문장을 읽을 때 그중 일부가 이해할 수 없는 단어들의 조합으로 되어있다면, 마음은 분산된 먼지들로 가득해 안개같이 흩어지고 통합된 에너지는 사라지고 맙니다. 그러나 단어 하나하나를 다 알고, 또한 이 문장이 우리 경험들과 어우러져 한편의 농도 깊은 시詩로 마음에 다가온다면 마음은 놀라운 경험을 하게 됩니다. 마치 아르키메데스가 유레카를 외칠 때와 같이, 고차적인 감마진동이 뇌파를 가득 채우며 커다란 의식적 전율을 느끼게 되는 것입니다. 우리는 의식의 세계에서 적건 크건 이러한 경험을 종종 합니다. 그것은 바로 개별 경험들이 특정 순서를 지닐 때 우리를 일깨워, 그 경험의 호오好惡

를 넘어 전체를 볼 수 있는 안목으로 상승시켜주는 것입니다.

그러므로 우리는, 일상에서 다가오는 좋거나 나쁘게 여겨지는 개별 경험들에 빠지지 말고 그것들을 너머서, 전체가 보여주는 더 큰 의미가 무엇인지에 주의를 보내야 합니다. 그때 우리의 인생은 더 높은 층에서 '유레카'를 외칠 수 있게 될 것입니다.

대류세포와 갇힌 감정

뜨거운 바닥판과 차가운 위판이 일정한 간격을 두고 서로 마주하면, 그 사이에 흐르는 공기층은 롤빵과 같은 공기구조물을 만듭니다. 하나의 유동적인 흐름이었던 것이 흥미롭게도 마치 개별화된 공기 덩어리가 존재하듯이 생겨나는 것입니다. 이들의 단면도는 대략 정사각형에 가까운데, 인접한 세포들은 그림처럼 서로 반대방향으로 회전합니다. 그래야 이 형태들이 개별체로서 유지될 수 있지요. 이것을 대류세포對流細胞라 합니다.



그렇다면 무엇이 이 무작위적인 공기 흐름 속에, 질서 잡힌 세포들을 만드는 걸까요?

바로 바닥판과 위판 사이의 일정한 온도차가 대류세포를 만듭니다. 이 세포들은, 온도차를 균형 잡고자 하는 우주적 법칙으로 인해 뜨거워진 공기는 위로, 차가워진 공기는 아래로 흘러 섞이며 형성됩니다. 그리고 이 구조가 유지되는 한 대류세포는 계속 '존재'합니다. 즉 존재란, 에너지를 발생시키는 구조적 '차이'의 관성적 패턴인 것입니다.

우리의 마음에도 무언가가 느껴지고 경험되기 위해서는 어떤 구조적 에너지가 필요합니다. 사람과의 관계를 예로 들어보겠습니다. 당신

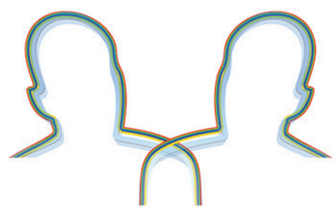
과 그 사람 사이에는 생각이 만들어낸 느낌의 온도차가 있습니다. 그것이 좋은 감정을 일으키는 온도차인지, 나쁜 감정을 일으키는 온도차인지는 중요하지 않습니다. 온도차가 있다는 것이 바로 대류세포와 같은 그 감정적 에너지 패턴을 만들고 유지시킵니다. 그런데 이 모두가, 사실은 내 마음에 형성된 구조에 의해 일어난다는 것을 알아차려 보자는 것입니다.

감정적 에너지 패턴이 형성되기 위해서는 '윗판과 아랫판'이라는 구조물이 둘 다 우리 마음속에 있어야 합니다. 두 가지가 모두 '내 마음속'에 존재해야 하는 것입니다. 결코 저 밖에 있는 상대방이 나에게 감정을 직접적으로 일으키는 것이 아닙니다. 부정적 감정일 경우 아랫판은 '이래야 한다'는 '나의 생각'이고, 윗판은 '그가 내가 원하는 것과 다른 행동을 한다'는 '나의 생각'입니다. 둘 다 '내 마음 속의 생각들'인 것입니다. 만일 하나의 생각만 있다면 그것은 부딪힐 대상이 없기에 감정이라는 대류세포를 일으키지 않습니다. 즉, 온도차를 가진 두 생각이 지금 이 순간 내 마음 속에서 만나야만 감정을 일으킵니다.

그렇다면 감정을 일으키는 것은 상대일까요, 아니면 나 자신일까요?

그 생각들은 의식적이기도 하고 무의식적이기도 합니다. 그리고 이 두 판이 무의식적일 때는 왜 화가 나는지 잘 알아차려지지도 않습니다. 아랫판은 감정적으로 아주 뜨거운 분노나 열정을 보이는데 윗판이 그렇게 차갑다면 이 차이를 중화시켜 내면의 부조화를 정리해야하기 때문에 감정적 대류가 일어납니다. 아랫판의 생각은, 예를 들어, '상대가 윗사람이라는 이유만으로 나에게 함부로 하거나 내가 어쩔 수 없는

불리한 조건 속에 있어야 한다'는 것입니다. 따라서 부당한 대우를 받는다고 생각하며 그로 인해 생겨난 위/아래판의 구조적 압력을 무의식적으로 받습니다. 단지 아랫사람이라는 '스스로의 생각'이 마음에 아랫판과 윗판을 형성해 구조적 압력을 일으키는 것입니다('아랫사람'이라는 생각은 '윗사람'이라는 생각을 전제로 하기에 그렇습니다). 그리고 '나'는 내 마음속 '아랫판'과 동일시되어 분노를 계속 유지하게 됩니다. 윗사람 역시 '아랫사람이 건방지게'라는 생각으로 마음이 차가워져 있다면 스스로 그의 마음속에 감정적 힘을 유지시키는 무의식적 상하 구조를 형성합니다.



우리는 보통 '상대'가 나에게 화를 일으킨다고 말합니다. 그러나 잘 보십시오. 감정의 대류세포를 형성해 유지되고 있는 곳은 어디입니까? 지금 이 순간 내 마음 속에 형성된 '나'와 '그'라는 두 가지 마음의 '그림'이 없다면 어떨까요?

윗판과 아랫판의 온도차가 균일성을 계속 이루고 있으면 대류가 자연스럽게 흘러 통과하지 못하도록 막습니다. 그래서 대류 세포들로 나누어져 존재하게 되는 것입니다. 그와 같이 감정이 생겨나는 것은 자연스러우나, 그것이 흘러가 사라지는 것도 자연스러운 것인데, '내가 아픈 것은 너 때문이야'라는 마음의 상이 균일하게 유지되면, 사라져 흘러가야할 마음의 흐름이 막혀 분노라는 심류세포心流細胞를 형성해 끊임없이 자신을 괴롭히는 것입니다.

아무리 사소한 것일지라도, 존재를 혹사시키는 이러한 마음의 구조는, 그것이 비탄悲嘆이든, 공포든, 과도한 기쁨이든 또는 빠져나오

지 못하는 어떤 생각이든 마찬가지로, 우리를 힘들게 합니다. 그러므로 걷고 있는 걸음을 즉각 멈추듯이, 바로 지금이 아무 이유 없이 거기서 걸어나올 때입니다. 그것은 그저 마음의 그림일 뿐이며, 이 순간 일어나있는 마음의 그림을 멈출 줄 모른다면 우리는 고갈되고 말 것이기에…

푸른 빈 배

지은이 월인越因
펴낸이 이원규
펴낸곳 히어나우시스템
발행일 2016년 12월 1일
출판등록 제 1-24135호 1998.12.21
주소 서울시 관악구 봉천동 1540-33호 혜남빌딩 3층
전화 (02) 747-2261~2, **팩스** (02) 747-3642
홈페이지 www.herenow.co.kr
전자메일 cpo@herenow.co.kr

ISBN 978-89-94139-13-5, 05190

삶 속에는 아픔이 있습니다. 그래서 치유가 필요합니다.
삶 속에는 무지가 있습니다. 그러므로 통찰이 요구됩니다.
삶 속에서 우리는 표면에 묶이는 일이 많습니다. 그러므로 근원을 잊어서는 안됩니다. 삶은 일상의 연속입니다. 따라서 일상의 귀함을 알아야 합니다.

최종적으로 우리 삶은 일상입니다. 일상 속에 그 모든 통찰의 깊이와 치유의 아름다움과 근원 탐구의 진실이 들어있습니다.

일상으로 돌아오기,
그것이 이곳의 모든 글이 말하는 핵심입니다.
일상은 위대한 진실이며, 그속에 모든 것이 있습니다.

값 7,000원
05190
9 788994 139135
ISBN 978-89-94139-13-5 (PDF)